



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Работа педагога по профилактике конфликтов у младших
школьников**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность программы бакалавриата

«Начальное образование»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

72,48 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

« 05 » марта 2024 г.

Зав. кафедрой ППиПМ

доктор пед.наук, профессор,

Волчегорская Евгения Юрьевна

Выполнила:

студентка группы ЗФ-408-070-3-1,

Брызгина Надежда Витальевна

Научный руководитель: кандидат пед.
наук, доцент зам.декана по учебной
работе,

Шишкина Ксения Игоревна

Челябинск

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Теоретические аспекты проявления конфликтов у младших школьников и работа педагога по их профилактике.....	8
1.1 Понятие «конфликт» в психолого-педагогической литературе	8
1.2 Причины возникновения и условия протекания конфликтных ситуаций у младших школьников в образовательной среде	15
1.3 Направления работы педагога по профилактике конфликтов у младших школьников	17
Выводы по главе 1	21
Глава 2. Практические аспекты проблемы работы педагога по профилактике конфликтов у младших школьников	23
2.1 Организация и методы исследования проявления конфликтов у младших школьников	23
2.2 Анализ результатов исследования	24
2.3 Рекомендации педагогу для работы по профилактике конфликтов у младших школьников.....	26
Выводы по главе 2	26
Заключение	28
Список использованных источников	29
Приложение 1	34
Приложение 2	40
Приложение 3	42
Приложение 4	50

Приложение 5	54
Приложение 6	71
Приложение 7	73
Приложение 8	75
Приложение 9	82
Приложение 10	90

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире очень важно и остро встает вопрос о конфликтных ситуациях как во время различных педагогических ситуаций, так и в простой жизни человека, которая его окружает.

Многие ученые и исследователи занимаются данными вопросами и пытаются найти различные выходы и подобрать необходимые рекомендации для их разрешения.

Так как в современном мире все чаще встречаются конфликты среди обучающихся, то эта тема приобретает былую актуальность и серьезность.

Что же такое конфликт в жизни человека? Это ситуация, помогающая решить и прийти к какой-либо решающему выводу между двумя и более людьми, для наиболее выгодного результата для всех.

Так как воспитание и обучение – это прежде всего развитие, то оно не может проходить без конфликтов. Поэтому, такие конфликтные ситуации называют межличностными конфликтами, и они встречаются повсеместно.

Такие конфликты нельзя игнорировать, потому что они очень серьезны и имеют огромный смысл для обучающихся. Они влияют на детей и их восприятие мира и себя в нем.

Как считает Ю. Ф. Лукина – образование и все, что с ним связано, является одним из самых конфликтных мест. Здесь появляется важная проблема – это взаимодействие между обучающимися, которые еще не сформировали психические процессы и не всегда готовы спокойно и рационально принять чужую точку зрения, которая не совпадает с их.

Особую актуальность приобретают конфликты в младшем школьном возрасте, так как в этом возрасте, основываясь на возрастные особенности, дети делают важный шаг в свое будущее. Это и касается межличностных отношений, где, естественно, возникают конфликты. Поэтому так важно

научить ребенка подходить к разрешению конфликтов особенно щепетильно, не нанося никому из его участников никаких травм и обид.

Исходя из этого, можно сказать, что изучение различных исследований по попыткам отрегулировать конфликты, приобретает весомую значимость. Во время учебы и каких-либо школьных делах, ребята встречаются с конфликтными ситуациями, которые разрешить самостоятельно без опоры на опыт и какие-либо знания, становится практически нереально.

Общепринято рассматривать конфликты, как явление, которое безусловно связано с какими-либо отклонениями от принятого обществом и законом поведением, которое также нарушает различные нормы права и нравственности (Л. Козер, А. Н. Личко). Также, конфликты рассматривают, как взаимодействие с агрессивным поведением (А. С. Белкин, В. Н. Гуров, Д. И. Фельдштейн).

В наиболее известных исследовательских и научных трудах встречается такое определение конфликтов, как стихийно возникающие, однако, если сделать небольшой анализ самих конфликтов, то становится понятно, в современном мире отсутствует сторона изучения конфликта, как фактора развития личности, пусть и в такой стрессовой ситуации [24].

Российские исследователи рассматривают конфликт как наиболее острый способ разрешения противоречий, которые возникают при взаимодействии двух и более сторон, а также, заключаются в противодействии субъектов конфликта, как противоборство двух и более конфликтующих сторон (А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов, Б. И. Хасан, Н. В. Гришина, Ю. Запрудский, А. Дмитриев, А. Зайцев, Ф. Е. Василюк).

В зарубежной литературе конфликт, в какой бы форме он не проявлялся, рассматривают как трудно разрешимое противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями (Р. Дарендорф, Л. Козер, Г. Зиммель, Т. Парсонс, К. Боулдинг, М. Гектер, Т. Нейрн, С. Липсет, М. Дойч).

Несмотря на существенный интерес ученых к данной проблеме и накопленный опыт педагогов, проблема конфликтности между младшими школьниками по-прежнему остается недостаточно разработанной.

При всей несомненной значимости проведенных исследований необходимо отметить, что они во многом носят теоретико-методологический характер, в то время как современная школа испытывает острую потребность в конкретных средствах и методах работы по предупреждению конфликтных ситуаций младших школьников с учетом типа темперамента.

Исходя из актуальности проблемы, нами было выявлено противоречие, заключающееся в необходимости создания позитивных неконфликтных взаимоотношений в классном коллективе, с одной стороны, и необходимостью обеспечения учителей соответствующей методической литературой, с другой.

Проблема исследования: каковы направления работы педагога по профилактике конфликтов у младших школьников?

Объект исследования: конфликтные ситуации у младших школьников.

Предмет исследования: деятельность педагога по предупреждению конфликтных ситуаций у младших школьников.

Цель исследования: изучение теоретических аспектов проблемы работы педагога с конфликтными ситуациями у младших школьников для подбора рекомендаций по профилактике по данному направлению.

Задачи исследования:

1. Дать характеристику понятия «конфликт»;
2. Изучить причины возникновения и условия протекания конфликтных ситуаций у младших школьников в образовательной среде;
3. Рассмотреть направления работы педагога по профилактике конфликтов у младших школьников;

4. Изучить уровень конфликтности в коллективе младших школьников;

5. Подобрать рекомендации педагогу для работы по профилактике конфликтов у младших школьников;

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

– теоретические: изучение и анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования,

– эмпирические: тестирование,

– методы обработки и интерпретации результатов.

Практическая значимость исследования определяется возможностью следовать представленным рекомендациям для педагога по профилактике конфликта у младших школьников.

База исследования: общеобразовательная школа Красноармейского района, обучающиеся 4 класса.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов по каждой главе, заключения, списка литературы и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЯВЛЕНИЯ КОНФЛИКТОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ И РАБОТА ПЕДАГОГА ПО ИХ ПРОФИЛАКТИКЕ

1.1 Понятие «конфликт» в психолого-педагогической литературе

Конфликт от латинского – противостоят, противоборствовать.

В психологии под «конфликтом» понимается противостояние или столкновение индексно противоположных целей, интересов, мотивов, позиций, мнений, замыслов, критериев или же концепций субъектов-оппонентов в процессе общения – коммуникации [21].

Конфликт – это резкое обострение противоречий и столкновение двух или более участников в процессе решения проблемы, имеющий деловую или личную значимость для каждой из сторон [21].

Конфликт – явление социальное, порожаемое самой природой общественной жизни. Это явление широко распространенное, повсеместное, вездесущее.

Конфликт прогнозируем и подвержен регулированию [5].

Конфликт – предельно обостренное противоречие, связанное с острыми эмоциональными переживаниями [7].

Один социолог из Америки, л. Козер, дал такое определение конфликту – идеологическое явление, которое отражает стремление и чувства каждого из индивидов в социальной группе, выступающих за общие цели. Сюда входят власть, статус и попытка его изменить, а еще – переоценка личности. Его точка зрения заключается в том, что конфликт – это то, что открывает дорогу к инновациям [22].

Уникальность конфликта заключается в том, что он обозначает действия с определенной целью между индивидами. Здесь происходит

столкновение сторон, их различных мнений и интересов [5]. Впервые слово «конфликт» в научный оборот ввел английский социолог Г. Спенсер [11].

Конфликт – один из факторов, сопровождающим жизнь человека и при столкновении интересов всегда он и происходит, так считают некоторые ученые [17].

Разногласия преследуют жизнь любого человека, и это нормально. Когда люди выполняют какую-либо работу совместно, то избежать разногласий достаточно сложно, потому что происходит столкновение интересов и понятий.

Некоторые ученые-исследователи характеризовали данные разногласия, как некоторую часть исторического и общественного формирования личности людей. Разногласия между людьми и в их жизни были всегда и от них никуда не деться. Это стрессовая и интенсивная функция личности любого человека.

Причиной разногласий между людьми может быть что угодно: разные мнения на одно и то же. Разногласия двоих и более людей возникают из-за причин, где не сошлись их мнения или жизненные позиции.

Ученый И. А. Курочкина, решила рассмотреть конфликт, как систему общественного и исторического развития человека. Она акцентировала внимание на то, что конфликты всегда присутствовали и будут присутствовать в жизни человека, какого бы он не был возраста и принадлежности к социальным группам. В этом и заключается напряженность данного факта [11].

Объект конфликта – разные цели и ценности, принятые каждым человеком понятия и важность.

Предмет конфликта – это ситуация и проблема, которые возникли между людьми и являются тем, что заставляет их сталкиваться во мнениях.

Таким образом, можно сказать, что возникающие конфликты – это не что иное, как предмет, от которого оно возникло и набрало обороты [3].

Конфликт – это эмоциональное напряжение, в котором находятся участники. У них происходит столкновение мнений, целей и они не бывают согласны со стороной противника, так считает А. Я. Кибанов [9].

Как считает Л. Г. Здравомыслова, конфликт и ситуация, вытекающая из нее – тип социального взаимодействия, которое вытекает из столкновения и противоборства ценностей или норм каждого из его участников, убеждения которых различны и ярко отличаются друг от друга [7].

По предположениям М. В. Меткина, социальное взаимодействие перетекает в конфликт по причине, существующей или выдуманной ситуации и приводит к столкновению [12].

Началом к изучению истории и причин конфликта стали исследования таких ученых, как философы, психологи, социологи. В работах Р. Дарендорфа были рассмотрены причины конфликтов с точки зрения объективности и субъективности крайностей [10].

Конфликтные отношения рассматривали даже экономисты. Как пример, можно рассмотреть работу А. Смита, где он считал, что основой конфликта является деление людей на социальные классы и, поэтому данная неравная ситуация приводит в большинстве случаев к конфликтным вопросам, где сталкиваются различные мнения. От природы конфликты являются частью эволюции человечества [16].

В совместных трудах ученых А. И. Шипилова и А. Я. Анцупова, были выявлены межличностные и межгрупповые отношения между людьми, которые порождали достаточное количество конфликтных ситуаций, для разрешения которых было необходимо преодолеть эмоциональные реакции и прийти к общему мнению, которое бы устраивало все стороны конфликта [3].

Трактовку Б. И. Хасана можно рассмотреть, как противостояние мотивов и ценностей, которые противодействуют друг другу, от чего и возникает конфликт между личностями [18].

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что конфликт – это то, что преследует всех людей современного общества. Конфликт преследует жизнь человека и так будет всегда, главная задача взрослого человека, рационально подходить к его разрешению, чтобы каждая конфликтующая сторона были в плюсе, не ущемлены. Помимо учета интересов сторон, важно понимать, что конфликты могут носить достаточно острый и серьезный характер, что приведет к агрессивным проявлениям. Отсюда, важно, чтобы люди умели и знали, как пройти эти моменты, без какого-либо ущерба. Поэтому так важна и актуальна тема исследований конфликтов. Важно, чтобы все понимали и умели их пройти.

Конфликту можно классифицировать по различным его признакам, например, по сфере их проявлений (связаны с экономикой, идеологией, политикой, социальные, бытовые и семейные).

Бывают различные конфликты по времени – быстрые, острые, слабые.

Бывают разные по возникающему фактору – стихийные и запланированные.

Эмоциональные – высокие, умеренные и неэмоциональные.

По последствиям с точки зрения конструктивности – деструктивные и конструктивные [12].

Все эти классификации не могут быть засчитаны, как полные и до конца принятыми, поэтому все перечисления – относительны.

Цель, которую преследуют классификации – помощь в объяснении и поиску подходящих способов его разрешения (а лучше всего предупреждению).

Структура конфликта: участники, предмет, сам конфликт и, его задачи и цели, позиции.

Субъектами конфликтов являются индивиды, группы людей, различные организации и компании. Они являются тем началом конфликта, от которого зависит ход и результат [7].

Источники конфликта – это возникающие разные мнения и ситуации, между людьми, компаниями и другими участниками конфликтных ситуаций. Также, к источникам можно отнести и различные мнения, обстоятельства, цели и ценности сторон.

К факторам конфликта можно отнести то, что сподвигает начать конфликт и определить его характер.

Ученый Л. Козер выделил некоторые функции, характеризующие конфликтные ситуации. Сюда входят негативные и позитивные функции. Каждая имеет свои характерные черты, например, негативные функции можно определить, как ухудшение климата в коллективе, что ведет в плохой производительности, рациональное восприятия мнения и стороны другого уходит на второстепенный план и люди подвержены наибольшим проявлениям стресса.

К позитивным функциям можно отнести настрой на разрешение конфликтной ситуации, а также слушание и принятие противоположной стороны, делается это с пониманием, что необходим результат, который бы мог удовлетворить две конфликтующие стороны [22].

Важно понимать, что там, где есть место разногласиям, всегда будут и конфликты, которые приведут к конфликтам сторон. Это может задевать такие вопросы, как цели, интересы, позиции, убеждения, знания разных точек зрения, касаясь одного и того же явления, оценки, средства и прочее [17].

То, что касается внутренних убеждений на проявление и участие в конфликтах, называется мотивом. Оно характеризуется в толчке индивида на проявление негативного в отношении другого, его личности или мнения на что-то, что у первого отличается от второго.

Также, в конфликтах прослеживаются различные этапы: проявление конфликта – понимание, что конфликтная ситуация происходит – начало открытых действий со стороны двух и более спорящих – попытка прийти к

общему и одинаково удовлетворяющему две стороны результату – завершение конфликта.

Помимо этого, выделяют еще и типы конфликтов, которые содержат в себе проблемное действие. Они могут быть связаны с управлением, педагогикой, экономикой, политикой, творчеством, супружеством.

Такой исследователь, как А. С. Белкин, выделил основные, по его мнению, этапы развития конфликта:

- 1) стадия, которая предполагает условия возникновения конфликтов;
- 2) возникновение конфликта;
- 3) созревший конфликт;
- 4) осознание участниками конфликта, что он состоится;
- 5) коллизия конфликта;
- б) завершение конфликта.

Понимание и осознание стадий конфликтных ситуаций во многом помогает человеку пройти его более успешно, не задевая при этом ни свои, ни чужие личные чувства. Это поможет не только успешно пройти и завершить конфликт, но и выявить и подобрать какие-либо профилактические методы для каждой стадии протекания конфликтных межличностных ситуаций [2].

Здесь можно выделить типы вовлеченности человека в данный конфликт: групповые, межличностные, коллективные и прочее [15].

Если рассмотреть подробнее, то можно сказать так, что межличностный конфликт возникает между двумя и более людьми, где темой конфликта может служить, что угодно. Разные точки зрения или мнения на одно и то же. Такие разногласия преследуют человека от начала его жизни и сопровождает его все время.

Такой конфликт достаточно резок и объективно сложен. Это та проблема, которая требует моментального разрешения, что это не перешло на более агрессивную сторону поражения. Он требует неотлагательного

разрешения. И именно так, чтобы каждая из сторон были удовлетворены результатом [12].

Конфликтов между личностями – это противоречие, часто с трудом разрешимое, оно возникает между людьми и вызывается разными взглядами на какие-либо вопросы [31].

Различные поведенческие стили до, во время и после конфликтной ситуации, характеризуют и говорят о разном. Так, например, педагогический конфликт, один из наиболее распространенных, это достаточно сложная ситуация, которая требует не просто разрешения, а правильного подхода и щепетильного внимания к ней. Он охватывает детей и взрослых, в том числе и учителей с родителями. Сюда можно отнести такие конфликты, как ребенок-ребенок, педагог-ребенок, педагог-педагог, педагог-родитель, родитель-педагог, родитель-руководство школы, педагог-руководство школы, работники администрации школы – работники администрации школы. Важно отметить, что такой конфликт еще и несет в себе главную особенность – антитезу между социальной и ролевой точки [17].

В педагогических конфликтах также существуют свои виды:

- 1) конфликт, в котором замешана работа и функционирование системы учреждения в целом;
- 2) конфликты, которые задевают образовательный процесс;
- 3) конфликты, которые возникают на фоне того, что хочется и того, что получается по факту [36].

Таким образом, было выявлено, что в литературе с точки зрения психологов и педагогов, конфликт – это такие отношение между субъектами, которые основываются на противоборстве между собой, и вступают в спор.

1.2 Причины возникновения и условия протекания конфликтных ситуаций у младших школьников в образовательной среде

Процесс образования – это главный способ получения элементов воспитания и развития личности ребенка. Также, можно выделить, что это активное течение в развитии индивида при условии посещения образовательного учреждения.

Учреждение, которое обеспечивает получение образования, предполагается как социальный институт, который гарантирует получение знаний и умений. Поэтому, когда возникают какие-либо ситуации конфликта в нем, то они воспринимаются достаточно остро. Здесь ярко прослеживаются различные конфликтные ситуации, не решать которые, просто невозможно, так как это несет особый характер и становление личности, особенно у обучающихся.

Так, как требует стандарт образования, квалифицированность учителей в ней, включает в себя умение разрешать конфликтные ситуации и успешно провести профилактические действия по предотвращению конфликтов [18].

Конфликт в педагогике отображает в себе такой феномен, при котором отношения между участниками в образовании связано. В ситуации обучения происходят сложные конфликты, которые ведут за собой не просто расстройство эмоционального плана, но и отвлекают внимание от получения знаний и умений. Это является неблагоприятным фактором в образовательной среде, как для педагогов, так и для обучающихся. Невозможность сосредоточиться, упадок настроения и сил, безрадостное поведение [13].

Как считает М. А. Гончарова, конфликт в педагогической сфере – служит не просто развитием духа личности, но и благоприятно влияет на снятие напряжения эмоционального и утихомиривает внутренние переживания, тем самым успокаивая человека [8].

Такие исследователи, как Т. И. Никулина и К. А. Ракитина, провели анализ и выявили, что конфликт – это абсолютно нормально в образовании и это помогает научиться верной и рациональной работе между ее участниками в дальнейшем [14].

Конфликт всегда имеет объект, предмет и стороны, которые между собой конфликтуют, так писал С. М. Емельянов [13].

Здесь можно выделить различия в конфликтах в педагогике:

- 1) есть основные лица, которые в нем участвуют;
- 2) есть лица со стороны, которые имеют некоторое влияние на основных участников процесса конфликта;
- 3) существуют еще лица извне, которые могут оказать какое-либо влияние на участников конфликта.

Кто может выступать в роли участников конфликта в педагогике – персонал образовательного учреждения, его администрация (директор, секретари и прочее), дети и их родители или законные представители.

Исходя из этого, между основными участниками процесса конфликта, возникают противоречия и можно выделить такие цепочки действующих лиц: учитель – ученик, учитель – руководство, учитель – родитель, ученик – ученик, ученик – руководство школы.

У конфликта в педагогике, как у многих педагогических явлений, есть свои функции: деструктивные и конструктивные.

Деструктивные – все, что имеет негативный характер, конструктивный – это разумный подход к разрешению конфликтов, а также выход из нее без ущерба каждой из сторон.

В педагогических конфликтах также существуют свои виды:

- 1) конфликт, в котором замешана работа и функционирование системы учреждения в целом;
- 2) конфликты, которые задевают образовательный процесс;
- 3) конфликты, которые возникают на фоне того, что хочется и того, что получается по факту [36].

Существуют три основные типовые группы конфликтов:

1. Когда нарушены такие связи, которые связаны с деловыми отношениями. Такой конфликт возникает в учебное или внеучебное время на фоне столкновения мнений.

2. Когда кто-то от кого-то что-то ожидает и эти ожидания не оправдываются. Также может развиваться в учебное и внеучебное время.

3. Из-за разных личностей (характер, темперамент, личные реакции), которое тоже возникает в учебное и внеучебное время [1].

Рассмотрим основные факторы, влияющие на возникновение конфликтов.

1. Важно учитывать возрастные особенности младшего школьника, который еще не научился реагировать рационально на внешние раздражители и не понимает, в должной степени, какие необходимо сделать выводы из конфликтных ситуаций.

2. Стоит учесть и то что школьники заняты в школе – обучением. На фоне этого, также возникают конфликты разного характера.

3. Очень влияет на конфликты то, чему учат ребенка дома и вся социальная ситуация вокруг него [1].

Таким образом, делаем вывод, что любой конфликт – это совместное негативное состояние, которое характеризует две конфликтующие стороны.

1.3 Направления работы педагога по профилактике конфликтов у младших школьников

В словаре специальной социальной педагогики Л. В. Мардахаев дал определение термину профилактика – комплекс каких-либо воздействий, которые созданы для того, чтобы предупредить и исключить конфликтные столкновения на основе разных мнений и инициатив.

А. Я. Анцупова же, в свою очередь, выдвинула и свою точку зрения, профилактика – это то, что помогает обезвредить какого-либо негативного проявления и рисков [1].

Еще один исследователь, К. Ю. Тильманн, дал такое определение профилактике – открытие важных условий педагогики, которые бы помогали снизить или вообще устранить такое явление, как конфликт [6].

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что профилактика – это комплекс таких мероприятий, которые не только связан с различными сферами жизни человека, но и должны вызывать у участников конфликта понимание и осознание того, что происходит между ними, тем самым попытаться максимально устранить их.

Исследователь В. И. Загвязинский выделил и дал полное различия в действиях по профилактике:

Первичная, вторичная и третичная виды. Они характеризуют не только порядок, но и помогают понять смысл каждого из них.

Например, первичная, те меры, которые должны предупредить различные выпады конфликтного поведения.

Вторичная – меры, которые максимально убирают обострения.

Третичная – реабилитация в разных направлениях педагогики, социальности и труде [19].

Отклонения быть вызваны разными причинами и обстоятельствами, можно выделить несколько профилактических мероприятий:

- нейтрализующие;
- компенсирующие;
- предупреждающие возникновение обстоятельств, способствующих социальным отклонениям;
- устраняющие эти обстоятельства.

Благоприятное воздействие профилактических мер может быть гарантировано разными ее составляющими.

Так как воспитание и обучение – это прежде всего развитие, то оно не может проходить без конфликтов. Поэтому, такие конфликтные ситуации называют межличностными конфликтами, и они встречаются повсеместно.

Конфликт – это резкое обострение противоречий и столкновение двух или более участников в процессе решения проблемы, имеющий деловую или личную значимость для каждой из сторон

Объект конфликта – разные цели и ценности, принятые каждым человеком понятия и важность.

Предмет конфликта – это ситуация и проблема, которые возникли между людьми и являются тем, что заставляет их сталкиваться во мнениях.

Помимо учета интересов сторон, важно понимать, что конфликты могут носить достаточно острый и серьезный характер, что приведет к агрессивным проявлениям. Отсюда, важно, чтобы люди умели и знали, как пройти эти моменты, без какого-либо ущерба.

Бывают различные конфликты по времени – быстрые, острые, слабые.

Бывают разные по возникающему фактору – стихийные и запланированные.

Эмоциональные – высокие, умеренные и неэмоциональные.

Структура конфликта: участники, предмет, сам конфликт и, его задачи и цели, позиции.

К факторам конфликта можно отнести то, что заставляет начать конфликт и определить его характер.

Разные точки зрения или мнения на одно и то же. Такие разногласия преследуют человека от начала его жизни и сопровождает его все время.

педагогический конфликт, один из наиболее распространенных, это достаточно сложная ситуация, которая требует не просто разрешения, а правильного подхода и щепетильного внимания к ней.

Сюда можно отнести такие конфликты, как

- 1) ребенок-ребенок,
- 2) педагог-ребенок,
- 3) педагог-педагог,
- 4) педагог-родитель,
- 5) родитель-педагог,
- 6) родитель-руководство школы,
- 7) педагог-руководство школы,
- 8) работники администрации школы – работники администрации школы.

В ситуации обучения происходят сложные конфликты, которые ведут за собой не просто расстройство эмоционального плана, но и отвлекают внимание от получения знаний и умений.

У конфликта в педагогике, как у многих педагогических явлений, есть свои функции:

- 1) деструктивные,
- 2) конструктивные.

Профилактика конфликтов в детском коллективе – очень важна и трудоемка, однако, имеет отличные гарантии того, что ребенок на начальном этапе научится контролировать себя и понимать, что другие люди могут иметь стороннюю точку зрения и это совсем не всегда означает неправильность.

Работа по профилактике конфликтных ситуаций в образовательном учреждении включает в себя различные виды работ – работа с родителями, работа с учениками, а также, работа с педагогами.

Только тогда, когда все возможные участники будут обучены правильно и рационально решать конфликты, можно будет переходить и быть уверенным в том, что профилактические меры были не зря.

Ведь благодаря им, все участники не только научатся контролировать себя и свои эмоциональные возбуждения, но и смогут

отрегулировать процесс конфликта в нужное русло, при этом ни одна из сторон не будет обижена и задета обстоятельствами.

Выводы по главе 1

Анализ психолого-педагогической литературы позволил нам сделать вывод о том, что проблема конфликтности младших школьников изучается достаточно долгое время и является актуальной в настоящее время.

В психологии под «конфликтом» определяется противоборство либо столкновение индексно обратных целей, заинтересованностей, мотивов, позиций, мнений, замыслов, критериев либо же концепций субъектов оппонентов в ходе коммуникации.

Наиболее часто встречаются следующие виды конфликтов: «ученик – ученик», «учитель – родитель ученика», «учитель – ученик».

Психологи выделяют пять наиболее признанных стратегий поведения младших школьников в конфликте:

- соперничество,
- компромисс,
- уход,
- уступки,
- сотрудничество.

Самой продуктивной является стратегия сотрудничества. Конфликты могут возникать по личным причинам, как антипатия, неприязнь. Также причина конфликта может иметь реальную производственную или организационную основу. Конфликт не может функционировать без мотивов, субъектов, объектов и участников конфликта.

Профилактика – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение, устранение и нейтрализацию основных причин и условий, способствующих социальному отклонению в поведении обучающихся.

Выделяются следующие направления работы учителя по профилактики конфликтных ситуаций между младшими школьниками: работа с педагогами; работа с родителями; работа с детьми.

К способам профилактики конфликтов в младшем школьном возрасте можно отнести: беседы, игры, массовые мероприятия, экскурсии, диспуты, деловая игра, интеллектуальный марафон, кружки, секции.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ ПЕДАГОГА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОНФЛИКТОВ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

2.1 Организация и методы исследования проявления конфликтов у младших школьников

Целью практического исследования стало изучение уровня конфликтности младших школьников.

В исследовании участвовали учащиеся 4 класса общеобразовательной школы Красноармейского района в составе 20 человек.

Задачами исследования являются:

- 1) подбор соответствующих теме исследования диагностических методик;
- 2) проведение исследования среди учащихся младшего школьного возраста;
- 3) анализ результатов, формулирование выводов;
- 4) подбор рекомендаций педагогу для работы по профилактике конфликтов у младших школьников.

Этапы исследования.

На изначальном этапе была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, подбирались диагностические методики. На втором этапе было выбрано место проведения, класс и изучение информации по выбранной экспериментальной группе.

На третьем этапе проводилась обработка и анализ полученных данных и формулировались выводы.

На четвертом этапе формулировались рекомендации педагогу для работы по профилактике конфликтов у младших школьников.

В качестве констатирующих диагностических методик были выбраны две:

- 1) опросник исследования уровня агрессивности (А. Басс, А. Дарки) (приложение 1);
- 2) методика анкета для учителя «Признаки конфликтности» (Е. К. Лютова, Г. Б. Моница) (приложение 2).

2.2 Анализ результатов исследования

Первой проводимой диагностирующей методикой стал опросник исследования уровня агрессивности А. Басс и А. Дарки. Нами была выбрана экспериментальная группа из 20 учащихся 4 класса, которые участвовали в данном эксперименте (приложение 1).

Результаты полученных данных мы представили в виде гистограммы на рисунке 1.

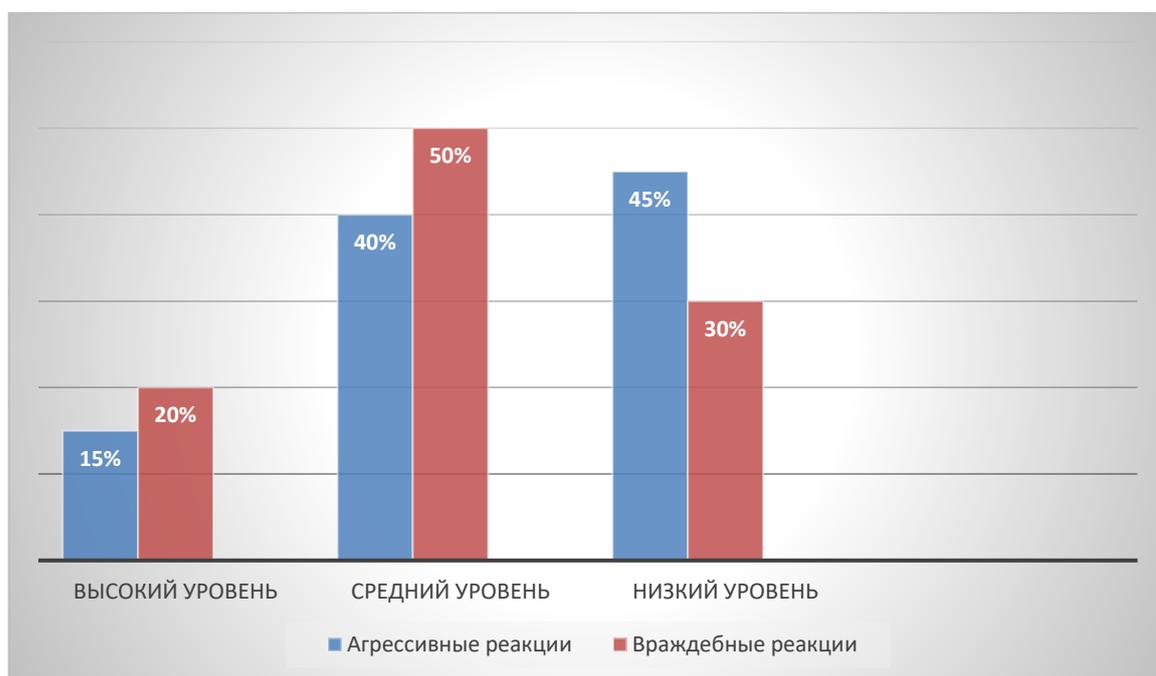


Рисунок 1 – Результаты констатирующей диагностирующей методики «Опросник исследования уровня агрессивности»

По данным результатам можно сделать вывод о том, что обучающиеся 4 класса достаточно часто прибегают к агрессивным и

враждебным реакциям на внешние раздражения, что приводит класс к различным конфликтным ситуациям.

Результаты полученных данных мы представили в виде гистограммы на рисунке 2.

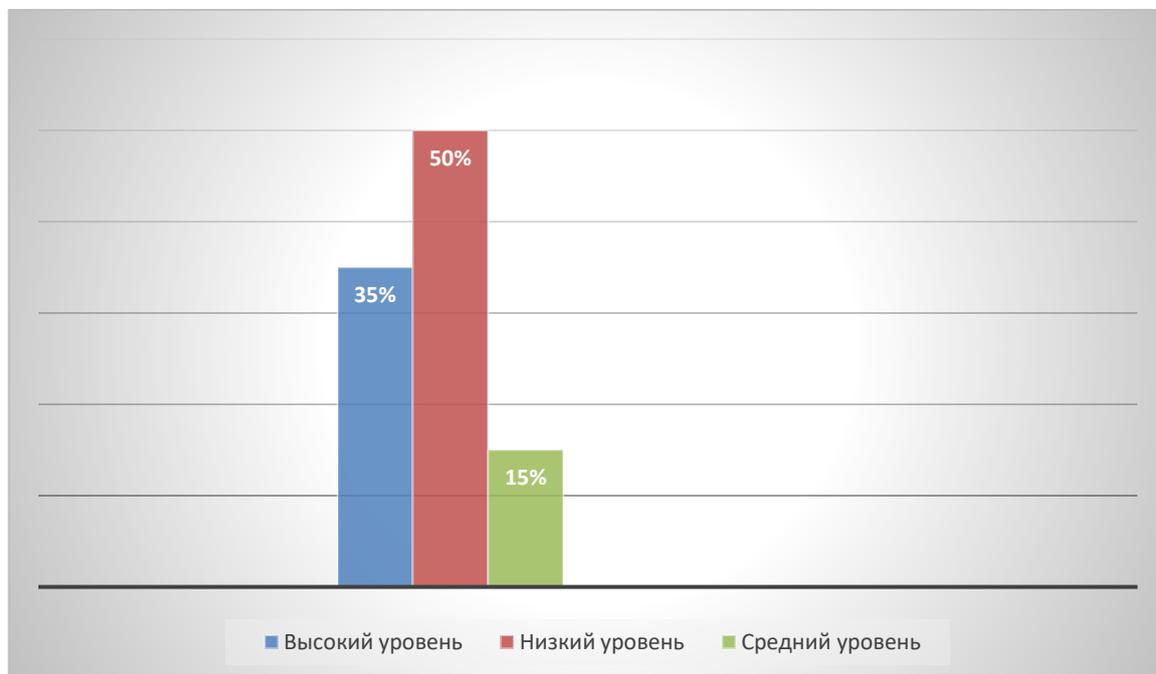


Рисунок 2 – Результаты констатирующей диагностирующей методики «Признаки конфликтности»

По полученным данным видно, что у половины класса конфликтность находится на среднем уровне, а у 7 человек – высокий уровень, что говорит о том, что необходимо работать над решением конфликтности в 4 классе среди обучающихся.

После собранных данных констатирующих методик мы перешли к работе по выявлению наиболее подходящих нашей работе рекомендаций для педагога профилактики конфликтов у младших школьников.

2.3 Рекомендации педагогу для работы по профилактике конфликтов у младших школьников

Педагоги образовательных учреждений, а также, педагоги-психологи, могут составлять и подбирать для предупреждения конфликтных ситуаций различного рода и характера мероприятия.

Они могут быть направлены на работу с родителями, или на работу с педагогами, или на работу с учениками.

Так как воспитание и обучение – это важная фаза развития и, не может проходить без конфликтов.

Межличностный конфликт – это резкое обострение противоречий и столкновение двух или более участников в процессе решения проблемы, имеющий деловую или личную значимость для каждой из сторон.

Так как, конфликты могут возникать между: ребенок-ребенок, педагог-ребенок, педагог-педагог, педагог-родитель, родитель-педагог, родитель-руководство школы, педагог-руководство школы, работники администрации школы-работники администрации школы, значит и направления работы должны охватывать всех ее потенциальных участников.

Выводы по главе 2

В этой исследовательской работе мы поставили главную цель – это изучить уровень конфликтности школьников и подобрать рекомендации для ее профилактики.

В исследовании принимали участие обучающиеся 4 класса общеобразовательной школы Красноармейского района в составе 20 человек.

В качестве констатирующих и контрольных методик были выбраны две, представленные в приложении.

По результатам проведения двух констатирующих диагностирующих методик в экспериментальной группе, нами были сделаны выводы о том, что конфликтность и уровень агрессивности и враждебности в классе превышены и нужно данную проблему решать. Поэтому, нами были подобраны рекомендации по работе педагога по профилактике конфликтов у младших школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Так как в этой исследовательской работе мы поставили главную цель – это изучить уровень конфликтности школьников и подобрать рекомендации для ее профилактики.

В исследовании приняли участие обучающиеся 4 класса общеобразовательной школы Красноармейского района в составе 20 человек. И в качестве констатирующих и контрольных методик были выбраны две, представленные в приложении.

По результатам проведения двух констатирующих диагностирующих методик в экспериментальной группе, нами были сделаны выводы о том, что конфликтность и уровень агрессивности и враждебности в классе превышены и нужно данную проблему решать. Поэтому, нами были подобраны рекомендации по работе педагога по профилактике конфликтов у младших школьников.

Поэтому и приходят на помощь мероприятия, направленные на предупреждение и профилактику конфликтов у младших школьников. Здесь важно подойти к данной проблеме со всей важностью и серьезностью. Работу вести лучше всего в три направления: работа с родителями, работа с педагогами, работа с учениками. Тогда будет эффективность в такой важной проблеме, как конфликты у младших школьников.

Таким образом, цель исследования достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студентов вузов / Г. С. Абрамова. – Москва : Просвещение, 2003. – 123 с.
2. Аверин В. А. Психология детей и подростков / В. А. Аверин. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 230 с.
3. Андреев В. И. Конфликтология : искусство спора, ведения переговоров, разрешения конфликтов / В. И. Андреев. – Москва : Флинта, 2013. – 142 с.
4. Анцупов А. Я. Конфликтология : учеб. для вузов / А. Я. Анцупов, Шипилов А. И. – Москва : ЮНИТИ, 2012. – 551 с.
5. Анцупов А. Я. Проблема конфликта : аналитический обзор, междисциплинарный библиографический указатель / А. Я. Анцупов. – Москва : ГАВС, 2006. – 230 с.
6. Белкин А. С. Педагогическая конфликтология : учеб. пособие / А. С. Белкин, В. Д. Жаворонков, И. С. Зимина. – Екатеринбург : «ГЛАГОЛЬ», 1995. – 96 с.
7. Божович Л. И. Избр. психол. труды. Проблемы формирования личности : учеб. пособие / Л. И. Божович, под ред. Д. И. Фельдштейна. – Москва : АСТ, 2010. – 322 с.
8. Большая советская энциклопедия / под ред. А. М. Прохоров. – Москва : «Советская энциклопедия», 1969-1978. – 214 с.
9. Бондаренко А. К. Воспитание детей в игре / А. К. Бондаренко, А. И. Матусин. – Москва : Просвещение, 2003. – 123 с.
10. Березин С. В. Психологическая коррекция в условиях межличностного конфликта / С. В. Березин // Вопросы психологии. – Москва : 2001. – № 2. – С. 2-5.
11. Василькова Ю. В. Методика и опыт работы социального педагога : учеб. пособие / Ю. В. Василькова. – Москва : Академия , 2011. – 160 с.

12. Возрастная и педагогическая психология : Хрестоматия / И. В. Дубровина, А. М. Прихожан, В. В. Зацепин. – Москва : Академия, 2009. – 453 с.
13. Ворожейкин И. Н. Конфликтология : учебник / И. Н. Ворожейкин, А. Я. Кибанова, Д. К. Захаров. – Москва : ИНФРА-М, 2009. – 240 с.
14. Волков Б. С. Возрастная психология / Б. С. Волков. – Ч. 2. – Москва : Академический Проект, 2006. – 256 с.
15. Выготский Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / под ред. Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1982. – Т. 1. – 487 с.
16. Галагузова М. А. Социальная педагогика. Курс лекций : учеб. пособие для студентов высш. учеб. завед. / М. А. Галагузова. – Москва : «Владос», 2003. – 416 с.
17. Гришина Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 544 с.
18. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения / В. В. Давыдов. – Москва : ИНТОР, 1986. – 544 с.
19. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. А. Титаренко. – Киев, 2009. – 163 с.
20. Дубровина И. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. завед / И. В. Дубровина. – Москва : «Академия», 2010. – 368 с.
21. Дмитриев А. В. Конфликтология / А. В. Дмитриев. – Москва : Гардарики, 2010. – 320 с.
22. Журавлев В. И. Основы педагогической конфликтологии / В. И. Журавлев. – Москва : Просвещение, 2013. – 215 с.
23. Загвязинский В. И. Основы социальной педагогики : учеб. пособие для студ. педагогических вузов и колледжей / В. И. Загвязинский, М. П. Зайцев, Г. Н. Кудашов, О. А. Селиванова, Ю. В. Строков; под

редакцией П. И. Пидкасистого. – Москва : Педагогическое общество России. 2002. – 160 с.

24. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления : книга для психологов, педагогов, родителей / В. Г. Казанская. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 240 с.

25. Карташев С. Н. Конфликтология : теория и практика конфликтов / С. Н. Карташев. – Кишинев, 2011. – 92 с.

26. Ключева Н. В. Учим детей общению. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н. В. Ключева, Ю. В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 2014. – 240 с.

27. Коджаспирова Г. М. Словарь по педагогике / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспирова. – Москва : ИКЦ «МарТ», 2009. – 448 с.

28. Козырев Г. И. Введение в конфликтологию / Г. И. Козырев. – Москва : ВЛАДОС, 2012. – 340 с.

29. Кэдьюсон Х. Практикум по игровой психотерапии / Х. Кэдьюсон, И. Шеффер. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 150 с.

30. Лобанов А. А. Основы профессионально-педагогического общения / А. А. Лобанов. – Москва : Академия, 2012. – 192 с.

31. Матюхина М. В. Возрастная и педагогическая психология : учеб. пособие для студентов / М. В. Матюхина, Т. С. Михальчик, Н. Ф. Прокина. – Москва : Просвещение, 1984. – 256 с.

32. Немов Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. Заведений: в 3 кн. кн. 1. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение, 2005. – 342 с.

33. Немов Р. С. Психология : учеб. для студентов высш. пед. учеб. Заведений: В 3 кн. кн. 2. Психология образования / Р. С. Немов. – Москва : Просвещение, 2003. – 640 с.

34. Обухова Л. Ф. Возрастная психология / Л. Ф. Обухова. – Москва : Просвещение, 2011. – 466 с.

35. Овчаренко В. И. Психоаналитический глоссарий / В. И. Овчаренко. – Москва : Высшая школа, 2009. – 307 с.
36. Панфилова М. Ф. Игротерапия общения / М. Ф. Панфилова. – Москва : ТОО «ИнтелТех», 2012. – 89 с.
37. Педагогические технологии : учебное пособие для студентов педагогических специальностей / под общей редакцией В. С. Кукушина. – Ростов-на-Дону: Март, 2012. – 240 с.
38. Плинер Я. Г. Воспитание личности в коллективе / Я. Г. Плинер, В. А. Бухвалов. – Москва : Педагогический поиск, 2000. – 370 с.
39. Покусаев В. Н. Управление конфликтной ситуацией в учебно-воспитательном процессе / В. Н. Покусаев // Вестник СНО. – Волгоград : Перемена, 2000. – № 13. – С. 39-41.
40. Почебут Л. Г. Организационная социальная психология: учеб. пособие / Л. Г. Почебут, В. А. Чикер. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 298 с.
41. Профилактика и пути решения конфликтов в инновационной школе: метод. реком. / сост. В. Н. Покусаев. – Волгоград : Перемена, 2011. – 36 с.
42. Реан А. А. Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломенский. – Москва : Генезис, 2013. – 367 с.
43. Рогов Е. И. Психология общения / Е. И. Рогов. – Москва : Изд-во «Владос», 2012. – 415 с.
44. Рожков М. И. Воспитание толерантности у школьников / М. И. Рожков, Л. В. Байбородова, М. А. Ковальчук. – Ярославль : Академия развития Академия Холдинг, 2013. – 361 с.
45. Рыбакова М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе / М. М. Рыбакова. – Москва : Просвещение, 2012. – 128 с.
46. Степанова О. А. Методика игры с коррекционно-развивающими технологиями: учеб. пособие / О. А. Степанова, М. Э.

Вайнер, Н. Я. Чутко; под ред. Г. Ф. Кумариной. – Москва : Академия, 2013. – 272 с.

47. Столяренко Л. Д. Основы психологии / Л. Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону, 2014. – 672 с.

48. Фельдштейн Д. И. Психология развития личности в онтогенезе : учебн. пособие для студ. высш. учеб. завед / Д. И. Фельдштейн. – Москва : Издательский центр «Педагогика», 2009. – 300 с.

49. Фридман Л. М. Психология детей и подростков : справочник для студентов и воспитателей / Л. М. Фридман. – Москва : Издат. Института Психотерапии, 2009. – 480 с.

50. Хасан Б. И. Психотехника конфликта и конфликтная компетентность / Б. И. Хасан. – Красноярск : Фонд ментального здоровья, 2009. – 168с.

51. Шумилин А. П. Межличностные конфликты в младшем школьном возрасте / А. П. Шумилин. – Москва : МГУ, 2006. – 121 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Опросник был разработан американскими психологами А. Бассом и А. Дарки (A. Buss, A. Durkee, 1957). Конструируя опросник, Бассе вначале провел разграничения между враждебностью и агрессией. Враждебность была определена им как реакция отношения, скрытно-вербальная реакция, которой сопутствуют негативные чувства и негативная оценка людей и событий. Агрессию он определил как ответ, содержащий стимулы, способные причинить вред другому существу. Дальнейшая дифференциация проводилась в направлении выделения подклассов внутри враждебности и агрессии. В результате Бассе и Дарки выделили два вида враждебности (обида и подозрительность) и пять видов агрессии (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм и вербальная агрессия).

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

2. Косвенная агрессия – понимается как агрессия, которая окольным путем направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки) или как агрессия, которая ни на кого не направлена (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топаний ногами).

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

4. Негативизм – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Это поведение может проявляться в формах от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи гнева на весь мир за действительные или вымышленные (мнимые) страдания.

6. Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

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

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

При составлении опросника Басе и Дарки исходили из того, что вопрос может относиться только к одной форме агрессии. Особое внимание уделялось такой формулировке вопросов, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние мотивации социального одобрения, а также ослабить защитные тенденции испытуемых, связанные с нежеланием показаться агрессивными. При формулировании вопросов все это достигалось (Бэрон, Ричардсон, 1997) за счет того, что:

1) предполагалось, что агрессивное поведение уже имеет место, и спрашивалось просто о форме его проявления;

2) в формулировках вопросов предлагалось оправдание для агрессии;

3) использовались охотно одобряемые идиомы (например, «если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы»).

Вопросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый должен дать ответы «да» или «нет».

Текст опросника:

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.

2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю.

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.

5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди обычно говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, иногда я хлопаю дверями.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется окружающим.
20. Если кто-то воображает из себя начальника, то я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.

28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.

29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.

30. Довольно многие люди завидуют мне.

31. Я требую, чтобы люди уважали мои права.

32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.

33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их «щелкнули по носу».

34. От злости я иногда бываю мрачен.

35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.

36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на него внимания.

37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.

38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к «сильным» выражениям.

40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.

41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.

42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.

43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.

44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.

45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что я о нем думаю.

47. Я делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.

48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.

50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.

51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать.

52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.

53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

54. Неудачи огорчают меня.

55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.

56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее.

57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку.

58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю.

60. Когда я выхожу из себя, то начинаю говорить людям гадости.

61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть.

62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее.

63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.

65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить.

66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает.

67. Я часто думаю, что жил неправильно.

68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

69. Я не раздражаюсь из-за мелочей.

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

72. В последнее время я стал занудой.

73. В споре я часто повышаю голос.

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям.

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключи к тесту:

1. Физическая агрессия:

один балл за каждый «да» по вопросам: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68 один балл за каждый «нет» по вопросам: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

один балл за каждый «да» по вопросам: 2, 18, 34, 42, 56, 63 один балл за каждый «нет» по вопросам: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

один балл за каждый «да» по вопросам: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 один балл за каждый «нет» по вопросам: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

один балл за каждый «да» по вопросам: 4, 12, 20, 28 один балл за каждый «нет» по вопросам: 36.

5. Обида:

один балл за каждый «да» по вопросам: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58. один балл за каждый «нет» по вопросам: 44.

6. Подозрительность:

один балл за каждый «да» по вопросам: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59. один балл за каждый «нет» по вопросам: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

один балл за каждый «да» по вопросам: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73. один балл за каждый «нет» по вопросам: 39, 66, 74, 75

8. Чувство вины:

один балл за каждый «да» по вопросам: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивных реакций включает в себя шкалы 1, 2, 3, 7.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Анкета для учителя «Признаки агрессивности» (Е. К. Лютова,
Г. Б. Моница)

№	Утверждение о ребенке	Да	Нет
1	Временами в него вселяется «злой дух»		
2	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3	Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
5	Бывает, что он с удовольствием ломает вещи и рвет книги		
6	Иногда он так настаивает на своем, что окружающие теряют терпение		
7	Он не прочь подразнить животных		
8	Очень сердится, когда кто-то подшучивает над ним		
9	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать что-нибудь плохое, шокировать окружающих		
10	В ответ на обычные просьбы стремится все сделать наоборот		
11	Часто бывает ворчлив		
12	Всегда воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека		
13	Любит быть первым, командовать, подчинять себе волю других		
14	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, он начинает искать виноватых		
15	Легко ссорится, часто вступает в драки		
16	Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми		
17	У него нередко бывают периоды мрачной раздражительности		
18	Он часто не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19	Он всегда уверен, что любое задание выполнит лучше других		

Оценка результатов:

Положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, может быть отнесено к вашему ребенку.

15 – 19 баллов – высокий уровень агрессивности.

7 – 14 баллов – средний уровень агрессивности.

1 – 6 баллов – низкий уровень агрессивности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Лекция: «Родителям о младшем школьном возрасте».

Цель лекции: повышение педагогической культуры родителей, позволяющей учитывать индивидуальные и возрастные особенности, эмоциональные состояния.

Младший школьный возраст – период жизни ребенка от 6-7 до 10 лет, когда он проходит обучение в начальных классах (I-IV классы) современной школе.

Младший школьный возраст (с 6-7 до 9-10 лет) определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка – поступлением в школу.

Младший школьный возраст не просто период детства и один из многих этапов развития человека. Это чрезвычайно значимый период человеческой жизни, очередной ее старт и одновременно вершина.

Младший школьный возраст – очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах.

В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняется восприятие своего места в системе отношений. Меняются интересы, ценности ребенка, весь его уклад жизни.

Ребенок оказывается на границе нового возрастного периода.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются

повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Социальная ситуация развития в младшем школьном возрасте:

1. Учебная деятельность становится ведущей деятельностью.
2. Завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению.
3. Отчетливо виден социальный смысл учения (отношение маленьких школьников к отметкам).
4. Мотивация достижения становится доминирующей.
5. Происходит смена референтной группы.
6. Происходит смена распорядка дня.
7. Укрепляется новая внутренняя позиция.
8. Изменяется система взаимоотношений ребенка с окружающими людьми.

Характеристика младшего школьного возраста глубоко и содержательно представлена в работах Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова, их сотрудников и последователей. В этот период происходит перестройка всей системы отношений ребенка с действительностью. Изменение социальной ситуации развития состоит в выходе ребенка за рамки семьи, в расширении круга значимых лиц, в выделении особого типа отношений со взрослым, опосредованных задач («ребенок-взрослый-задача»).

В сфере «ребенок-взрослый» помимо отношений «ребенок-родители» возникают новые отношения «ребенок-учитель», поднимающие ребенка на уровень общественных требований к его поведению. В учителе для ребенка воплощаются нормативные требования с большей определенностью, чем в семье, ведь в первичных условиях общения ребенку трудно выделить себя и достаточно точно оценить характер своего поведения. Только учитель, неукоснительно предъявляющий требования к ребенку, оценивая его поведение, создает условия для социализации ребенка. В начальной школе дети принимают новые условия,

предъявляемые им учителем, и стараются неукоснительно следовать правилам.

Младший школьник активно включен в разные виды деятельности – игровую, трудовую, занятия спортом и искусством. Однако ведущее значение в младшем школьном возрасте приобретает учение. Учебная деятельность не сводится к посещению учебного заведения или приобретению знаний как таковых. Знания могут быть побочным продуктом игры, отдыха или труда. Учебная деятельность – это деятельность, непосредственно направленная на усвоение знаний и умений, выработанных человечеством. Только тогда, когда ставится специальная сознательная цель научиться чему-то новому, чего раньше не знал или не умел, можно говорить об особом виде деятельности – учении.

Внутри учебной деятельности развиваются другие виды деятельности, психологические процессы и свойства личности. Ее характеристики: результативность, обязательность, произвольность.

Ведущая роль учебной деятельности выражается в том, что она опосредует всю систему отношений ребенка с обществом (она общественна по смыслу, по содержанию и по форме организации), в ней формируются не только отдельные психические качества, но и личность младшего школьника в целом. Учебная деятельность сложна по структуре и к началу школьного обучения только начинает складываться. Формирование учения – процесс длительный, сложный, требует усилий и руководства со стороны взрослых – педагогов и родителей.

Основы учебной деятельности закладываются именно в первые годы обучения. Учебная деятельность должна, с одной стороны, строиться с учетом возрастных возможностей, а с другой – должна обеспечить их необходимой для последующего развития суммой знаний.

Учебная деятельность имеет определенную структуру, следующие компоненты учебной деятельности выделены Д. Б. Элькониным:

1. Мотивация, то есть наличие комплекса учебно-познавательных мотивов, в основе которых познавательные потребности и потребность в саморазвитии (то есть сформированность интереса к процессу учебной деятельности и к содержательной стороне деятельности «что изучается и как изучается»);

2. Учебная задача – то есть система заданий, при выполнении которых ребенок осваивает наиболее общие способы действия (например, вставить пропущенные буквы – это задание; задача – знать и применить правило).

3. Учебные операции – формирование образца усваиваемого действия и воспроизведение этого образца (они формируют представление или предварительный образ усваиваемого действия и способствуют воспроизведению образца).

4. Контроль – это сопоставление воспроизведенного действия с образцом (то есть правильность и полнота выполнения учебных действий, самоконтроль собственной учебной деятельности).

5. Оценка – определение результативности работы, правильности, качества и содержательности ее выполнения.

По мнению В. В. Давыдова, учебная деятельность имеет специфическое содержание – это развитые формы человеческого сознания (научного, художественного, нравственного). Предметы науки и культуры – теоретические, абстрактные и требуют особого к себе отношения. Именно теоретическое отношение к действительности – проникновение во внутреннюю сущность вещей и адекватные этому способы ориентации (направленность на овладение новыми способами действий, новыми способами преобразования изучаемого объекта) – важнейшая, специфическая потребность и мотив учебной деятельности.

Центральная задача младшей школы – формирование «умения учиться». Только сформированность всех компонентов учебной

деятельности и самостоятельное ее выполнение может быть залогом того, что учение выполнит свою функцию ведущей деятельности.

Понятие «задачи возраста» введено в педагогику А. В. Мудриком. Оно означает, что на каждом этапе жизни перед человеком встает целый ряд особых задач, решение которых объективно необходимо для его дальнейшего развития.

Эти задачи принимают вид портрета идеального сверстника, требований, которым должны соответствовать физический и нравственный облик, социальное поведение, знания, достижения, положение в обществе человека.

Основные задачи развития в младшем школьном возрасте, которые должен решить ребенок.

Социально-культурные задачи:

- 1) психологическая адаптация к школе;
- 2) овладение способами самоорганизации, саморегуляции своего поведения и рационального взаимодействия со временем;
- 3) освоение пространства школы;
- 4) овладение основами научного мышления и учением как актуальной сферой самореализации;
- 5) первоначальная систематизация и объективация знаний, полученных до школы, в школе, и вне ее.

Социально-психологические задачи:

- 1) формирование умения адекватно оценивать результаты своей деятельности и деятельности других;
- 2) формирование специфического отношения к учителю как к носителю знаний;
- 3) совершенствование способности к деловому, функциональному общению со взрослыми;
- 4) преодоление возрастного эгоцентризма;

5) совершенствование умения эффективно взаимодействовать в группе сверстников, уживаться в ней;

б) разрешение противоречий возраста (среди которых главное – между позицией «ребенок» и позицией «ученик»).

Успешное решение задач возраста возможно при наличии следующих условий:

1) посильность преодолеваемых трудностей, их адекватность индивидуальным особенностям ребенка;

2) разнообразие, эмоциональная и интеллектуальная насыщенность его деятельности;

3) очевидное признание окружающими успешности реализации ребенком позиции ученика;

4) расширение собственного пространства жизни ребенка;

5) сохранение здоровья (остроты зрения, осанки) и дальнейшее развитие организма определенного возраста.

Помимо этих общих выявляются и особые задачи для детей младшего школьного возраста. Например, для каждого первоклассника важно научиться слушать и слышать учителя, даже когда тот ни к кому персонально не обращается; приучить себя с интересом выполнять не только легкие, но и сложные задания.

Основные новообразования личности младшего школьника.

В младшем школьном возрасте можно отследить такие новообразования как рефлексия, внутренний план действий, качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности.

Самое существенное в учебной деятельности – это рефлексия на самого себя, отслеживание новых достижений и происшедших изменений. Ребенок овладевает умственными операциями: анализом учебных задач, контролем и решением задач. Новая социальная ситуация требует от ребенка организованности, ответственности за дисциплину,

а также за умственное развитие. Притязая на признание, ребенок упражняет свою волю к достижению учебных целей.

Возраст сензитивен к развитию умения учиться, к развитию устойчивых познавательных потребностей и интересов, к закреплению мотива достижения успехов, к развитию предпосылок теоретического мышления, к развитию двигательных навыков.

Познавательные процессы приобретают опосредованный характер, становятся осознанными и произвольными, продуктивными, устойчивыми. Ребенок учится управлять вниманием, памятью, мышлением. Мышление выдвигается в центр сознательной деятельности ребенка (Л. С. Выготский). Оно начинает определять работу других функций сознания, перестраивает познавательные процессы «Память становится мыслящей, а восприятие – думающим» (Д. Б. Эльконин).

Особенности потребностно-мотивационной сферы.

Ребенок начинает руководствоваться сознательными целями, социально выработанными нормами, способами поведения.

Основные потребности: потребность в движении, игровой деятельности, в новых впечатлениях, самооценке, познавательные потребности, потребности в признании, одобрении значимых взрослых, потребность в прочных дружеских контактах со сверстниками.

У младшего школьника происходит развитие мотивации достижения успехов. Важным условием для этого является доверчивость, их послушание и открытость к воздействиям взрослых, восприимчивость поощрений и наказаний. Возникает новый уровень самосознания детей – «внутренняя позиция». Эта позиция представляет осознанное отношение ребенка к себе, к окружающим людям, событиям и делам – такое отношение, которое он отчетливо может выразить делами и словами. Происходит дальнейшее развитие половой идентификации, различные чувства ответственности и чувства сопереживания другому [23].

Таким образом, младший школьный возраст – период жизни от 6-7 до 10 лет, который определяется обстоятельством поступления ребенка в школу.

Социальная ситуация развития данного возраста характеризуется тем, что ребенок включается в новый для него вид деятельности – учебную, он приобретает социально значимые обязанности, выполнение которых получает общественную оценку. Система «ребенок-взрослый» дифференцируется на системы: «ребенок-учитель», «ребенок-родитель».

Учебная деятельность становится ведущей деятельностью.

В младшем школьном возрасте можно отследить такие новообразования как рефлексия, внутренний план действий, качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения и деятельности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Памятка для родителей по профилактике межличностных конфликтов.

1. Оценка ситуации. Не допускайте, чтобы противостояние ребенка и учителя затянулось. Вот несколько признаков, по которым уже на ранней стадии можно определить, что у ребенка сложились напряженные отношения с учителем: школьник пренебрегает учебой или каким-то одним предметом: отказывается выполнять домашние задания, портит учебник, ведет тетрадь неряшливее, чем обычно; ребенок рисует на учителя карикатуры, пренебрежительно или агрессивно отзывается о нем, раздражается, когда вы задаете вопросы о его уроках.

2. Беседа с ребенком. Чтобы понять причины конфликта, оценить его остроту и принять какие-либо меры, необходимо выяснить точки зрения противоборствующих сторон. Будьте готовы к тому, что две эти версии могут сильно отличаться друг от друга. Главная цель вашего разговора с ребенком – дать ему возможность выразить свои негативные эмоции. Только после этого сын или дочь смогут принять от вас помощь в конструктивном решении проблемы. В ходе беседы обратите внимание на несколько важных моментов: когда ребенок будет рассказывать об отношениях с учителем, он может заплакать, повысить голос, использовать грубые слова и обидные прозвища учителя. Не прерывайте эту пламенную речь; после того как ребенок «выплеснет» свои переживания, попросите его остановиться на нюансах конфликта. Например, предложите школьнику вспомнить, когда учитель впервые выразил свою неприязнь к нему, в каких ситуациях педагог начинает повышать голос; в ходе беседы демонстрируйте ребенку свое сочувствие, не выражая при этом агрессии в адрес учителя.

Ваша задача – убедить школьника в том, что ни у него, ни у учителя нет стремления причинить зло противнику, просто им трудно понять друг

друга; в конце разговора разработайте совместный план действий. Прекрасно, если предложения будут исходить от ребенка. Допустим, он может пообещать воздерживаться от тех действий, которые раздражают педагога, более старательно готовить домашние задания. В то же время родителю не стоит ограничивать себя ролью слушателя. Постарайтесь убедить ребенка в необходимости вашего разговора с учителем, пообещав при этом прийти в школу после уроков, чтобы одноклассники ни о чем не узнали.

3. Разговор с учителем. Беседуя с педагогом, следите за тем, чтобы разговор строился на основании конкретных фактов, а не на личных впечатлениях. Не стесняйтесь уточнять и переспрашивать, почему учитель сделал именно такие выводы в отношении поведения школьника. Учитывайте не только особенности действий ребенка, но и нюансы атмосферы учебного заведения: отношения в классе, стиль преподавания учителя. Не заискивайте перед преподавателем, не преувеличивайте вину своего ребенка, чтобы снизить накал страстей. Не бойтесь, что учитель «испортит жизнь» вашему сыну или дочери. Вы защищаете права ребенка, стремясь к тому, чтобы он комфортно чувствовал себя в школе. Если преподаватель злоупотребляет властью, на него всегда можно найти управу через завуча, директора или представителей департамента образования. Посмотрите на конфликт с высоты своего жизненного опыта. Разве из-за того, что у вас когда-то была тройка по письму, вы не можете устроиться на хорошую работу или не имеете друзей? Не забывайте, что за возникновение, ход и результат конфликта отвечает педагог – человек, профессионально занимающийся воспитанием детей. Если разговор с учителем зашел в тупик, спросите его прямо о том, каким он видит благополучный выход из сложившейся ситуации?

4. Хорошие отношения между родителями и учителями могут уберечь учеников от излишних придирок и завышенных требований. Речь идет не о «подкупе» с помощью подарков, а об участии мам и пап в жизни

школы. Старайтесь регулярно приходить на родительские собрания, предлагайте учителям свою помощь.

Родители должны всегда занимать сторону ребенка априори. И ребенок должен это чувствовать. Другое дело, что для ребенка должны быть понятны ваши моральные нормы и установки. Он на момент школьного конфликта должен уже иметь опыт относительно того, как вы будете реагировать и оценивать, что такое хорошо, а что такое плохо. Поэтому конфликты, которые возникают у ребенка в школе по поводу его «стояния на ушах», то есть по поводу того, что он уже и сам в состоянии оценивать адекватно, не требуют вмешательства родителей. Ребенок должен учиться отвечать за свои поступки, которые в состоянии оценить, и соответственно учиться самостоятельно улаживать «свои» конфликты. Доброжелательность и демонстрация понимания вообще – лучшая профилактика конфликтов.

Конструктивному поведению родителей в конфликтах с детьми может способствовать следующее:

- 1) всегда помнить об индивидуальности ребенка;
- 2) учитывать, что каждая новая ситуация требует нового решения;
- 3) стараться понять требования ребенка;
- 4) противоречия воспринимать как факторы нормального развития;
- 5) проявлять постоянство по отношению к ребенку;
- 6) чаще предлагать выбор из нескольких альтернатив;
- 7) одобрять разные варианты конструктивного поведения;
- 8) совместно искать выход путем перемены в ситуации;
- 9) ограниченно применять наказания, соблюдая при этом их справедливость;
- 10) дать ребенку возможности почувствовать негативные последствия его проступков;

- 11) логически разъяснять возможности негативных последствий;
- 12) расширять диапазон моральных, а не материальных поощрений;
- 13) использовать положительный пример других детей и родителей.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Программа конфликтологического тренинга

Цель тренинга: предоставление возможности участникам тренинга получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Задачи тренинга:

- 1) обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
- 2) помочь участникам научиться непредвзято оценивать конфликтную ситуацию;
- 3) помочь участникам скорректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтности (снять конфликтность в личностно-эмоциональной сфере);
- 4) сплочение конкретного коллектива (в случае если все участники представляют коллектив), развитие умений и навыков командного взаимодействия.

Тренинг рассчитан на 4 занятия по 3 часа (общая продолжительность 12 часов).

Занятие 1

Знакомство, принятие правил тренинга:

Умейте слушать друг друга.

Это означает необходимость смотреть на говорящего и не перебивать его. Когда кто-то заканчивает говорить, следующий берущий слово может коротко повторить то, что было сказано предыдущим, прежде чем приступит к изложению своих мыслей. Для привлечения внимания к выступающему может быть использован какой-либо предмет (например, ручной мячик), который по ходу дискуссии переходит из рук в руки. Когда кто-то выступает, все остальные хранят молчание.

Говорите по существу.

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: «Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?»

Проявляйте уважение.

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).

Все участники должны собираться до установленного времени.

Конфиденциальность.

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

Правило «стоп».

Если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным или небезопасным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «стоп».

Каждый говорит за себя, от своего имени

Стоит говорить не «Все считают, что...», а «Я считаю, что...» и прочее.

Интервью.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

Цель упражнения: развитие умения слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращение коммуникативной дистанции между участниками тренинга.

Космическая скорость.

Инструкция: «Передать в кругу, в любом порядке, кроме соседа справа и соседа слева мяч, но так, чтобы мяч побывал у каждого члена команды 1 раз».

Усложнение: сделать то же самое, но на время.

«А быстрее можете?»: выполнить любым другим способом на время.

Ведущий предлагает всем участникам команды после завершения упражнения сесть в круг и выразить свое состояние на момент начала работы и ее окончания.

На что следует обратить внимание:

- выработка командной стратегии,
- понимание идеи упражнения,
- понимание других участников,
- принятие решений,
- изменения в поведении,
- изменение на эмоциональном уровне и в степени участия каждого.

Вопросы ведущего должны быть нейтральными и оставлять свободу выбора, анализа и фантазии:

- Что вы чувствовали?
- Что изменилось в момент?
- Почему вы выбрали это решение?

Цель упражнения: отработка навыка принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи. Способствовать сплочению группы и углублению процессов самораскрытия.

Говорю, что вижу.

Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что вы видите относительно любого из участников. К примеру: «Коля сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается».

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

Цель упражнения: проигрывание ситуации безоценочных высказываний.

Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов.

Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным. Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

Цель упражнения:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях,

– «трансактный анализ» ответов и формирование необходимых «ролевых» пристроек.

Ведущий рассказывает про разные типы поведения в конфликтной ситуации (по Томасу): приспособление, компромисс, сотрудничество, игнорирование, соперничество и конкуренцию. Проводится тест Томаса.

Преувеличение или полное изменение поведения.

Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. К примеру, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

Цель упражнения: формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

Занятие 2

Приветствие.

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение «Представление»). Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой

психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Ведущему следует обращать внимание на манеры установления контактов.

На занятие отводится 10-15 минут.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

Цель упражнения:

- формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов,
- создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Сигнал.

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Цель упражнения: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Ведущий рассказывает о технике активного слушания.

Типичные приемы активного слушания:

Глухое молчание.

- 1) Угу – поддакивание («ага», «угу», «да-да», «ну», кивание подбородком).
- 2) Эхо – повторение последних слов собеседника.
- 3) Зеркала – повторение последней фразы с изменением порядка слов.

4) Пара фраз – передача содержания высказывания партнера другими словами.

5) Побуждение – междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь («Ну и...», «Ну и что дальше?», «Давай-давай»).

6) Уточняющие вопросы – вопросы типа «Что ты имел в виду, когда говорил «эсхатологический».

7) Наводящие вопросы – вопросы типа «Что-где-когда-почему-зачем», расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.

8) Оценки, советы.

9) Продолжения – когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, «подсказывает слова».

10) Эмоции – «ух», «ах», «здорово», смех, «ну-и-ну», «скорбная мина».

11) Нерелевантные и псевдорелевантные высказывания – высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально («а в Гималаях все иначе» и следует рассказ о Гималаях, «кстати о музыке...» и следует информация о гонорарах известных музыкантов).

После ознакомления со списком ведущий предлагает «рассказчикам» описать наблюдаемые ими реакции слушателей и дать им классификацию на основе приведенной схемы. Выявляются наиболее часто используемые реакции и обсуждаются их положительные и отрицательные стороны в ситуациях общения. В контексте занятия уместно привести трехкратную схему выслушивания: «Поддержка-Уяснение-Комментирование» и обсудить уместность появления тех или иных реакций на разных тактах выслушивания. Так, на такте «Поддержки» наиболее уместным представляются такие реакции, угу-поддакивание, эхо, эмоциональное

сопровождение, на такте «Уяснения» – уточняющие вопросы и парафраз, а оценки и советы приемлемы на такте «Комментирования».

Техники слушания.

Участники разбиваются на пары и решают, кто говорящий, а кто слушающий. Затем ведущий сообщает, что задачей слушающих будет внимательное выслушивание в течение 2-3 мин «очень скучного рассказа». Затем ведущий отзывает в сторону будущих «рассказчиков», якобы для того, чтобы проинструктировать их, как сделать рассказ «очень скучным». На самом деле дает разъяснения (так, чтобы «слушающие» не слышали этого), что суть не в степени скучности рассказа, а в том, чтобы рассказывающий фиксировал типичные реакции слушающих. Для этого рассказчику рекомендуется после минутного отрезка речи сделать в удобный момент паузу и продолжить рассказ после получения какой-либо реакции слушающих (кивок, жест, слова). Если в течение 7-10 сек. выраженная реакция отсутствует, следует продолжить рассказ в течение еще одной минуты и, опять прерваться, и запомнить следующую реакцию слушающего. На этом упражнение прекращается.

Всем членам группы раскрывается действительное содержание инструкции и цель упражнения. Рассказчиков просят держать в памяти содержание реакции слушающих (классифицировав видимое отсутствие реакций как «глухое молчание»). Ведущий приводит список наиболее типичных приемов слушания, называя их, и давая необходимые пояснения.

Цель упражнения: развитие навыков активного слушания

Диспут.

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники «загара», «раздельного питания» и т.д. Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным

требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать уступчивостью и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создано впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, «да, именно это я и имел в виду»).

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, «Да, Вы меня поняли правильно» легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников «диспута».

Цель упражнения: развитие умений и навыков активного слушания

Ролевая игра «Сглаживание конфликтов».

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет миротворца, арбитра.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

– Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

– Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

– Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

Цель упражнения: отработка умений и навыков сглаживания конфликтов.

Занятие 3.

Печатная машинка.

Участникам загадывается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

Цель упражнения: разминка, выработка навыков сплоченных действий.

Если бы..., я стал бы...

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру : «Если бы меня обсчитали в магазине...». Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру : «... я стал бы требовать жалобную книгу».

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Цель упражнения: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию.

Контраргументы

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, то есть то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

На упражнение отводится 40-50 минут.

Цель упражнения:

- создание условий для самораскрытия;
- умение вести полемику и контраргументацию.

Занятие 4.

Последняя встреча.

Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь».

Цель упражнения: совершенствование коммуникативной культуры, стимулирование активности участников.

Упражнение на групповую сплоченность «Единство».

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

Цель упражнения:

– выработка интеллектуального единства на прогностическом уровне;

– формирование эмоционально-волевого единства группы.

Позиция.

Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний. Внешний круг движется, внутренний остается на месте. Находящиеся во внешнем круге высказывают свое впечатление о партнере по внутреннему кругу, начиная с фразы «Я вижу тебя», «Я хочу тебе сказать», «Мне нравится в тебе». Через 2 минуты внешний круг смещается на одного человека.

Цель упражнения: рефлексия взаимоотношений позиций участников тренинговых занятий.

Ролевая игра.

Каждый участник по очереди рассказывает про конфликт, свидетелем или участником которого он был когда-то. Этот рассказ должен послужить сценарием дальнейшей ролевой игры, в которой должны принимать участие присутствующие. Рассказчик может быть не только сценаристом и режиссером ролевой игры, делать несколько дублей.

Участникам предоставляется максимум свободы. Со стороны ведущего должно быть лишь одно условие: каждый конфликт должен закончиться благополучно, компромиссом.

Цель упражнения: закрепление полученного на тренинге опыта.

Доверяющее падение.

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

Цель упражнения:

- формирование навыков психомоторного взаимодействия;
- сокращение коммуникативной дистанции между членами группы.

Подведение итогов, рефлексия.

Презентация педагогам восстановительной технологии разрешения конфликта.

Восстановительная технология разрешения конфликта - предоставление жертве и обидчику возможность обсудить конфликт, получить ответы на свои вопросы, выразить свои чувства и обрести чувство законченности, завершённости ситуации. Предоставление жертве и обидчику возможность разработать взаимоприемлемый план, позволяющий устранить вред, причинённый конфликтом.

При использовании данной технологии достигается:

- разрешение конфликтных ситуаций,
- налаживание диалога,
- конструктивное решение проблем,
- достигается взаимопонимание участников конфликта по поводу происшедшего.

Сама технология представляет собой следующие этапы работы по восстановительной технологии разрешения межличностных конфликтов среди подростков.

Предварительная встреча. Происходит по отдельности с каждым подростком и ведет встречу социальный педагог или классный руководитель.

Цель предварительной встречи заключается в том, чтобы узнать об опыте каждого из участников конфликта, подробно описать им суть процедуры примирения и помочь им в принятии решения.

Для того чтобы достичь этих целей, социальному педагогу или учителю необходимо уделить беседе достаточное количество времени, на каждого участника по часу. Социальный педагог должен переключиться на

внимательное слушание, пытаюсь выяснить то, что, с точки зрения каждой из сторон, произошло и то, какое влияние происшедшее на них оказало:

- беседа о ситуации,
- о причинах,
- о чувствах,
- о том, что можно сделать, что можно изменить.

Личный аспект обладает чрезвычайной мощью – искренние рассказы людей об их переживаниях, о происшедшем способны вызвать в других сострадание, осознание и понимание. Важно как рассказывать, так и слушать, потому что это может придать силы, исцелить и преобразовать как рассказчика, так и слушателя. Необходимо уверить участников в том, что всё, сказанное ими, носит конфиденциальный характер.

Социальный педагог создает доверительные, плодотворные отношения с клиентами, демонстрируя искреннюю заинтересованность и участие. Главное, необходимо отражение чувств участников.

Успешно проведенная предварительная беседа означает, что участники поняли суть примирительной процедуры, доверяют учителю и принимают решение о собственном участии в обсуждении проблемы по технологии примирения.

Примирительная встреча. После того как участники представились, учитель делает вступительное заявление, в котором объясняет суть примирительной процедуры, сообщает о возможных правилах (не перебивать друг друга, каждый должен говорить и слушать с уважением по отношению к другим).

Далее каждый участник получает возможность рассказать о случившемся со своей точки зрения, выражая те чувства и переживания, которые у него были в момент происшествия и которые есть сейчас. После того как все рассказы выслушаны, участникам предоставляется возможность задать вопросы друг другу, потом каждая из сторон пытается

найти различные варианты, с помощью которых можно разрешить ситуацию.

Каким образом это лучше всего сделать? Когда участники обсудили возможные варианты и пришли к взаимоприемлемому решению, составляется примирительный договор.

Закрепление результатов. Цель – проследить за выполнением договора, при необходимости заново договориться об условиях, усилить влияние примирительной встречи, укрепить в участниках чувство завершенности. Эта встреча самая короткая. Необходимо узнать, как дела у сторон, отметить выполнение договора.

Классный руководитель первым сталкивается со сложившейся ситуацией, и поэтому может своевременно помочь разрешить конфликт между учащимися. Велика роль классного руководителя в продвижении восстановительных технологий, внедрении их в образовательное учреждение, и во многом от него зависит, какие технологии будут применены к обидчику и пострадавшему.

При разрешении межличностных конфликтов между младшими школьниками классный руководитель может обратиться за помощью к специалисту, владеющему восстановительными технологиями.

Памятка учителю по профилактике межличностных конфликтов в младшем школьном возрасте:

1. Помните, что конфликты гораздо легче предупредить, чем завершить. Чем острее и длительнее конфликт, тем труднее его закончить. Учитесь защищать свои законные интересы без конфликтов.

2. Никогда не превращайте учеников в инструмент борьбы с администрацией школы, другими учителями, родителями школьников. Таким способом вы и своих целей не добьетесь, и мнение. О себе коллег и учеников испортите.

3. Постоянно учитесь контролировать свои негативные эмоции. В процессе общения такие эмоции выполняют отрицательные функции:

- 1) оказывают разрушающее влияние на здоровье того, кто злится;
- 2) ухудшают качество мышления;
- 3) снижают объективность оценки окружающих;
- 4) по закону эмоционального заражения вызывают ответную неприязнь у партнера по общению.

4. Никогда не выясняйте отношения с администрацией школы, коллегами и родителями школьников в присутствии учеников.

5. Не стремитесь радикально, быстро, «лобовыми» методами переделывать учеников. Перевоспитание и воспитание школьника – процесс длительный, требующий от учителя терпения, ума, такта и осторожности.

6. Оценивая результаты учебы и поведение школьника, всегда сначала обращайте внимание на то, что ему удалось сделать и чего достичь. Только после этого уместно и менее конфликтно сказать о недостатках ученика. Опора на положительное в обучении и воспитании учащихся, во-первых, позволяет повысить эффективность работы учителя, во-вторых, способствует профилактике конфликтов между педагогом и школьниками.

7. Никогда на своих уроках не давайте негативных оценок деятельности и личности других учителей, администрации школы, родителей.

8. Помните, что хорошие взаимоотношения с окружающими представляют собой не только самостоятельную, но и большую общественную ценность. Говорят, что хороший человек – не профессия. Это верно. Однако, если учитель-профессионал конфликтен, такой недостаток вполне сопоставим с достоинством, связанным с хорошим знанием предмета.

9. Постоянно учитесь без каких-либо условий любить или, по крайней мере, уважать всех, начиная с себя. Детей в школе любить или уважать все же гораздо легче, чем взрослых людей. Ведь дети успели

принести намного меньше ущерба окружающим и обществу по сравнению с взрослыми.

10. По своему социально-психологическому статусу вы всегда выше любого ученика. Однако не стоит злоупотреблять своим учительским авторитетом. Лучше старайтесь поддерживать авторитет, повышая качество преподавания и создавая высоконравственную атмосферу в классе.

11. Во все времена у всех народов сложно было жить без чувства юмора. Смех способен предотвратить многие конфликты. В современной России, тем более в общеобразовательной школе, без чувства юмора вообще прожить невозможно. Учитель без чувства юмора ограничен профессионально пригоден.

12. Расширяйте пространственные границы своего мировосприятия. Живите не только в доме, на приусадебном участке, в школе, но и в Солнечной системе. Изучите учебник по астрономии. И жизнь станет гораздо интереснее, и конфликтов будет намного меньше.

13. Расширяйте временные границы мировосприятия. Изучайте не только историю жизни своих предков, но и историю родной деревни, России, человечества, развития жизни на Земле. Все проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, уже много раз были у других людей. Они как-то с этими трудностями справились. Значит, справитесь и вы. Жизнь коротка. Тратить ее на конфликты не очень-то умно.

14. Расширяйте вероятностные границы мировосприятия. Прогнозируйте развитие всех значимых событий. Чем точнее прогноз, тем легче жить. Всегда прогнозируйте наилучший, наихудший и наиболее вероятный варианты развития событий.

15. Расширяйте содержательные границы мировосприятия. Стремитесь понять движущие силы событий. В любом возрасте необходимо расширять кругозор, развивать ум. Помните: чем больше знаешь, тем крепче спишь.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Методика «Несуществующее животное».

Разработанная М. З. Дукаревич, была использована для определения степени конфликтности.

Это одна из наиболее информативных рисуночных методик. Ее можно применять, начиная со старшего дошкольного возраста. Ребенку предлагался лист бумаги, расположенный горизонтально, карандаш и давалась инструкция: «Я хочу посмотреть, как ты умеешь фантазировать, воображать. Придумай и нарисуй животное, которого на самом деле нет, никогда не было, и которого до вас никто не придумал – ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах». Если ребенок говорил, что не знает, как рисовать, не умеет, не может ничего придумать и т.п., его ободряли, говоря, что для этого задания не нужно много уметь, поскольку требуется нарисовать животное, которого на самом деле нет, то совершенно все равно, каким оно получится. Если обследуемый долго думал, не приступая к рисованию, то ему советовали начать рисовать, как получается, а дальше придумывать по ходу рисования.

Затем ребенка просили придумать название нарисованному животному. По окончании работы, исходя из цели обследования, задавали вопросы об образе жизни этого животного: чем оно питается, где живет, чем обычно занимается, что любит, а что не любит, есть ли у него друзья, есть ли у него враги, почему они его враги, оно злое или доброе, счастливое или несчастное, какие желания есть у этого животного? Ответы фиксировались.

При выявлении конфликтности и агрессивности обращалось внимание на следующие признаки: наличие зубов, острых рогов, когтей, игл, шипов, клювов, клыков; поза со спины, наличие двух или более голов (внутренний конфликт); стирание или выделение отдельных частей фигур,

сверхсильный нажим, карандаш рвет бумагу. Сопоставляя данные интерпретации рисунка и беседы, делался вывод о степени конфликтности каждого ребенка.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Графическая методика «Кактус».

Цель: исследование эмоционально-личностной сферы ребенка.

При проведении диагностики испытуемому выдается лист бумаги форматом А4 и простой карандаш. Возможен вариант с использованием восьми «люшеровских» цветов, тогда при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: «На листе бумаги нарисуй кактус – таким, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Обработка данных.

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

- пространственное положение,
- размер рисунка,
- характеристики линий,
- сила нажима на карандаш.

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный),
- характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный),
- характеристика иголок (размер, расположение, количество).

Интерпретация результатов: по результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребенка.

Агрессивность – наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность – отрывистые линии, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – изображение «радостных» кактусов, использование ярких цветов в варианте с цветными карандашами.

Тревожность – преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии, использование темных цветов в варианте с цветными карандашами.

Женственность – наличие мягких линий и форм, украшений, цветов.

Экстравертированность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертированность – на рисунке изображен только один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Методика АРТ, автор Н. Т. Руковишникова.

Инструкция: внимательно посмотрите на бланк. Вам необходимо в каждом квадрате нарисовать или дорисовать картинку. В некоторых квадратах указано, что следует нарисовать (крокодил, слон, подпись), в остальных – рисуете то, что хотите, на что, по-вашему, похоже изображение.

Интерпретация:

Если точка является смысловым центром, то такой человек стремиться к максимальной, полноценной ориентировке пропуская окружающий мир через свои представления и понятия.

Если точка не замечается, то человек в жизни не замечает, что его окружает, не учитывает многие элементы среды, его поведение протекает вне ситуации.

Если точка является частью чего-либо, такие люди стремятся учесть каждый элемент среды, но являются крайне нерешительными, они не верят в свои силы, что приводит к деятельной, но пассивной ориентировке.

Если точка замаскирована, человек стремиться к максимальной информации в среде, преувеличивая его значение.

Выявляет агрессивность. Прямые символы агрессии – открытая пасть, зубы, когти, большие размеры рисунка. Если крокодил что-то поедает, наличие шипов – защита от окружающих, если на него нападают.

Ярко прорисованные глаза – повышенная восприимчивость и подозрительность. Хвост – символизирует злопамятность.

Скрытая агрессия: если психологическая характеристика не соответствует рисунку, если он замаскирован он в зарослях или плышет в воде.

Если рисунок смотрит вправо – взгляд в будущее, если влево – в прошлое.

Поведение в социальной группе. Если рисунок выходит за рамки квадрата – это свидетельствует о нарушении норм поведения. Бивни – агрессивное поведение в группе.

Уши – прямая заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе. Поднятый хобот – стремление привлечь к себе внимания. Ресницы – наличие демонстративных черт в характере. Поднятый хвост – положительная оценка себя, своих действий в группе. Опущенный хвост – недовольство собой.

Большой слон – стремление к доминированию в группе, наличие лидерских качеств.

Если рисунок расположен лицом – эгоцентризм социального взаимодействия, сзади - пренебрежительное отношение к социуму.

Если квадрат как-то оформлен – такие люди воспринимают социальную среду, как что-то застывшее, привычное их поведение стереотипно.

Выявляет особенности общения. Если роспись не в центре квадрата – эти люди придерживаются формализованного и регламентированного общения.

В верхней части – стремление подчеркнуть свой социальный статус.

В нижней части – люди придерживаются строгого социально-ролевого общения.

Общительные люди ставят свою роспись в середине квадрата.

Наличие начальных букв имени и отчества – стремление к самоутверждению. Если поднимается вверх – высокая самооценка.

Субъективное восприятие действий, отношение к реальности.

Если рисунок делят пополам или противоречия пытаются объединить – такие люди не стремятся однозначно определить ситуацию, их не смущают имеющиеся противоречия, воспринимают жизнь такой, какая она есть.

Если не замечают противоречия – это несформированный подход к реальности.

Субъективное объединение противоречий – рисуется человек, который загорает и спит – эгоцентризм в оценке реальности.

Выявляет актуально жизненную информацию с противоположным полом.

Если изображение воды принимается за почву – это связано с эмоционально чувствительным опытом взаимоотношений, либо с проблемой неудовлетворенности.

Наличие птиц – надежды и мечты.

Корабль – наличие актуальной проблемы (нет корабля, нет актуальной проблемы).

Дополнительные детали – большое значение бытовому оформлению личных отношений.

Поведение в конфликтной ситуации.

Если наклонная фигура принимается за елку и человек ее рубит или пилит – разрешение конфликтной ситуации с помощью агрессии. Рисуется множество наклонных фигур – разрешение конфликтной ситуации путем его обострения. Стиль поведение в конфликте – соперничество.

Если с наклонной рядом рисуется прямостоящая фигура или она стабилизируется – это рациональное разрешение ситуации. Стиль поведение в конфликте – сотрудничество, компромисс.

Если делается ракета или стая журавлей люди пытаются конфликт нейтрализовать путем вытеснения его из своего сознания. Стиль поведение в конфликте – приспособление, уклонение.

Пеньки, звери, убегающие от елки – пассивное разрешение конфликтной ситуации.

Если из елки делается фейерверк – в конфликтной ситуации часто взрывается.

Автопортрет.

Неодушевленный – человек не знает, какой он.

Замкнутые линии – человек замкнутый. Сильные нажимы – высокая тревожность, слабые линии – низкий энергетический уровень.

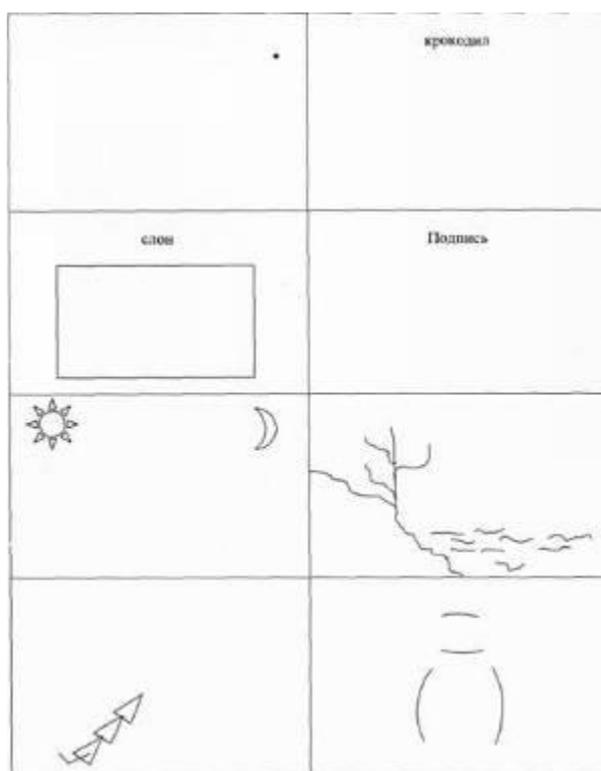


Рисунок 2 – Методика АРТ, автор Н. Т. Руковишников.

Методика «Агрессивное поведение» (Е. П. Ильин, П. А. Ковалев).

Шкалы: склонность к вербальной агрессии: прямой и косвенной, склонность к физической агрессии: прямой и косвенной, уровень несдержанности

Назначение теста: Методика предназначена для выявления склонности респондента к определенному типу агрессивного поведения.

Инструкция к тесту

Перед вами ряд утверждений. Определите, насколько вы согласны с каждым из них.

Если вы согласны с утверждением, выберите ответ: «Да», если не согласны – «Нет».

Тест

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.
5. Иногда я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.
7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
8. Если я разозлюсь, я могу ударить человека.
9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.
10. При возникновении конфликта в школе я чаще всего успокаиваюсь в разговорах с друзьями и близкими.
11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу по столу кулаком.
12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.
13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
14. Я часто рассказываю дома о недостатках друзей, которые ругают меня.
15. Со злости я могу пнуть ногой все, что подвернется.
16. Раньше мне нравилось драться.
17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать учителю, но так и не делаю этого.
19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.
20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.

21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека без него не очень хорошо.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к плохим выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне очень не нравятся.
27. Я могу так разозлиться, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не могу сказать человеку, что он ведет себя плохо, даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю учителя, если остаюсь недоволен его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые, раздают своим детям подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно нервируют вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я ни был зол, я стараюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей в школе я часто ругаюсь дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю, грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.

39. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Склонность к прямой вербальной агрессии:

– Ответы «Да» на вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37.

– Ответы «Нет»: 25, 29, 33.

Склонность к косвенной вербальной агрессии:

– Ответы «Да» на вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34 38.

– Ответы «Нет»: 22, 26.

Склонность к косвенной физической агрессии:

– Ответы «Да» на вопросы: 7, 11, 15, 27, 35.

– Ответы «Нет»: 3, 19, 23, 31, 39.

Склонность к прямой физической агрессии:

– Ответы «Да» на вопросы: 8, 12, 16, 20, 32.

– Ответы «Нет»: 4, 24, 28, 36,40.

За каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл.

Уровень несдержанности респондента = косвенная физическая агрессия + прямая физическая агрессия + прямая вербальная агрессия.

Несдержанность диагностируется, если набрано более 20 баллов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Классный час «Что такое конфликт?».

Цели:

1. Способствовать формированию у учащихся научных представлений о конфликте, развитию у них умения понимать причины возникновения конфликтных ситуаций и находить способы их разрешения.
2. Развивать индивидуальность и субъективность детей, обогащать жизненный опыт, творческие и коммуникативные способности.

Оборудование:

- 1) демонстрационные плакаты;
- 2) тема: «Конфликты»:
 - определение конфликта,
 - причины возникновения конфликтов,
 - положительное и отрицательное разрешение конфликтов,
 - способы поведения в конфликтной ситуации,
 - правила доброты, вежливости, честности;
- 3) карточки с описанием конфликтных ситуаций.
- 4) рисунок солнца, тучи, молнии.
- 5) воздушные шары на каждого ребенка.
- 6) компьютер, экран.

Ход классного часа.

Организационный момент. Эмоционально-психологический настрой на учебную деятельность.

Добрый день, ребята! Как я рада вновь приветствовать вас на нашем очередном классном часе. Давайте встанем в круг и скажем: «Здравствуйтесь!» руками (по кругу здороваются руками). Скажем: «Здравствуйтесь!» глазами (по кругу кивают друг другу головой). Скажем: «Здравствуйтесь!» мы ртом, станет радостно кругом.

Молодцы, ребята! Еще радостнее становится оттого, что вы повзрослели еще на целых полгода, и с вами уже можно вести совершенно серьезные разговоры на любые темы.

Целевая установка и определение темы.

– Ребята, прежде чем определить тему нашего сегодняшнего классного часа, я хочу рассказать вам об одном случае, который наблюдала в нашей школе.

Дело было так. На перемене два мальчика зашли в класс и увидели за своей партой не два стула, а один. Тот мальчик, который был пошустрее, подбежал, схватил стул, сел на него и сказал своему соседу по парте: «Это мой стул. А ты сходи и поищи себе другой».

«Нет, это мой стул!» – крикнул второй мальчик и ударил одноклассника.

– Тот, сжав кулаки, тоже бросился на товарища.

– Что же произошло между мальчиками?

– Спор, ссора, драка, конфликт).

– Правильно, произошел конфликт.

– Ребята, сможете ли вы теперь назвать тему нашего классного часа?

(Ответы детей).

– (На экране выставляется тема «Конфликты»).

– А как вы думаете, что обозначает слово «конфликт»? (Ответы детей).

– Найдите и прочитайте, что же говорится об этом в толковом словаре (Дети находят в словаре определение слова «конфликт» и читают его вслух).

Выставляется запись: «Конфликт – это столкновение мнений, сил, сторон».

– Ребята, а как вы думаете, часто ли происходят конфликты между людьми? (Ответы детей).

– Значит, чему же мы будем учиться сегодня на классном часе?
(Ответы детей).

– Правильно, мы узнаем, почему происходят конфликты между людьми и, если конфликты произошли, то, как их нужно разрешать. Это и будет нашей задачей урока.

Содержательный компонент классного часа. Поисковая деятельность.

Анализ ситуации. Коллективная деятельность.

Для этого вернемся к случаю о мальчиках и ответим на вопросы:

- 1) Какую цель преследовал каждый из мальчиков?
- 2) Из-за чего возник конфликт?
- 3) Почему же все-таки возник конфликт?
- 4) Главное, чего не смогли сделать мальчики? (Понять друг друга и договориться).

(На экране выставляется запись «Причины возникновения конфликтов: 1) неумение договориться»)

Анализ ситуаций. Групповая работа по карточкам.

Детям предлагается разделить на группы, прочитать задания по карточкам, проанализировать конфликтные ситуации, определить причины их возникновения. После этого, представители каждой группы должны зачитать свою карточку и представить результаты своей работы.

А) Карточка №1 для 1 группы:

– Петя, я сломал твою ручку, – тихо и робко сказал Сережа.
– Что ты наделал?! И вообще, ты мне больше не друг! – закричал Петя и убежал.

– А Сережа даже не успел ему сказать, что взамен сломанной ручке, он купил новую и хотел отдать ее другу.

Проанализируйте и определите, по какой причине возникла конфликтная ситуация между мальчиками? (Ответы детей).

Б) Карточка № 2 для 2 группы:

– На соревнованиях мальчики проигравшей команды стали выкрикивать грубые слова выигравшим. Те ответили тем же. Затем в ход пошли кулаки.

– Как вы считаете, почему возник конфликт? В чем причина?
(Ответы детей).

Вывод.

– После совместного разбора ситуаций учащимися определяются основные причины возникновения конфликтов:

- неумение слушать,
- непонимание,
- неумение договориться,
- несдержанность.

Данный перечень причин выставляется на экране. Учащимся сообщается, что это лишь некоторые причины возникновения конфликтов. Предлагается подумать и назвать другие.

Тренинговое упражнение «Шалтай-Болтай».

Цель: Снятие напряжения, утомляемости, речевых и мышечных зажимов.

– Ребята, прежде чем продолжить наш разговор, давайте отдохнем.

– Встаньте в круг и покажите-ка мне, как вы крутились и вертелись на перемене. (Дети крутятся, вертятся и шумят). Да вы просто Шалтай-Болтай! Покажите еще раз, еще раз болтаем руками, ногами, вертим головой.

– Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне. (С. Я. Маршак).

Дети поворачивают туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы, затем наклоняют туловище вниз.

– Смеемся! Еще лучше смеемся. Болтаем руками, ногами, вертим головой. Нам очень весело, и мы смеемся, смеемся, смеемся! Молодцы!

– Похлопали ладошками, потрясли руками. Похлопали еще раз ладошками. Молодцы!

– Скажите, пожалуйста, изменилось ли ваше настроение после этой игры? (Ответы детей).

Поиск способов разрешения конфликтов. Работа в группах.

– Ребята, повторите, пожалуйста, почему же происходят конфликты между людьми. (Ответы детей).

– А сейчас мы с вами попытаемся узнать, можно ли разрешать конфликты и как это делается?

– Для этого посмотрите на доску и скажите, что изображено на рисунке? (Вывешивается плакат с рисунком тучи).

– Как вы думаете, что может предвещать эта туча? (Ответы детей).

– Правильно, туча может разразиться громом, молнией, а может из-за тучи выглянуть яркое солнышко. (Выставляется рисунок молнии в виде стрелы и солнышка).

– Так и конфликты могут разрешиться положительно и отрицательно.

– Теперь, когда вы знаете, что такое конфликт, умеете анализировать и определять причины конфликтов, то, наверное, сможете назвать и способы их разрешения.

– Для этого я предлагаю вам разделиться на две группы, обозначить на плакате знаком «+» слова, обозначающие положительные способы разрешения конфликтов, а знаком « - » – отрицательные. Затем представитель каждой группы должен прокомментировать свой выбор. (На доске прикрепляется плакат со словами: уступать, разгневаться, промолчать, договориться, ударить, упрячиться, понять).

– Дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

– Ребята, как вы думаете, есть ли еще другие способы поведения, положительно разрешающие конфликтную ситуацию? (Ответы детей)

«Я-задание». Индивидуальная работа.

– Ребята, цель нашего занятия анализировать познавать причины поступков не только окружающих нас людей, но и самих себя. Сейчас эту работу продолжим. Я предлагаю вам заполнить карточку «Я в конфликте», в которой вы должны перечислить привычные для вас способы поведения в конфликтной ситуации (обучающиеся перечисляют способы поведения, которыми они пользуются в конфликтных ситуациях).

– А сейчас сравните свои карточки со словами, отмеченными на доске, и подумайте, хотелось бы вам изменить что-либо в своем поведении или нет? (Ответы детей).

Анализ конфликтных ситуаций из жизненной практики.
Коллективная работа.

– Ребята, а теперь поднимите руки, кому из вас лично приходилось наблюдать какие-либо конфликты? (Поднимают руки).

– Припомните один из них, посоветуйтесь и договоритесь между собой, чей случай хотели бы вы сейчас разобрать. Выслушивается, анализируется и делается вывод по одной конфликтной ситуации из жизни детей.

– Ребята, скажите, пожалуйста, а можно ли прожить жизнь без конфликтов? (Ответы детей).

– Да, конфликты, к сожалению, существовали и, будут существовать. Но почему же, все-таки они возникают, как вы думаете? (Все люди разные, разные характеры, чувства, интересы, мнения).

– Правильно, ребята. А как вы считаете, почему не всегда положительно разрешаются конфликты между людьми? От чего это еще зависит? (Ответы детей). (Главное – от неумения общаться).

– Конечно же, последствия конфликтов зависят от поведения каждого из нас, от нашего умения общаться друг с другом. А что значит – уметь общаться? (Это, значит, соблюдать правила доброты, честности и вежливости).

– Припомните, пожалуйста, эти правила, и назовите. (Называют).

Молодцы!

Правила вежливости:

- 1) будь всегда приветлив;
- 2) здоровайся при встрече;
- 3) уходя, прощайся;
- 4) благодари за помощь;
- 5) не заставляй о себе волноваться, уходишь – скажи, куда идешь

и когда вернешься;

б) не капризничай, не ворчи, твой каприз может испортить настроение другим;

- 7) веди себя так, чтобы другим было приятно с тобой.

Правила доброты:

1) помогать всегда слабым, больным, маленьким, старым, попавшим в беду;

- 2) прощать ошибки других;
- 3) не жадничать;
- 4) не завидовать;
- 5) жалеть других.

Правила честности:

- 1) сказал – сделай;
- 2) не уверен – не обещай;
- 3) ошибся – признавайся;
- 4) забыл – попроси прощения;
- 5) говори то, что думаешь;
- 6) не можешь сказать правду – объясни, почему.

Итог классного часа.

– Итак, ребята, теперь повторим еще раз девиз наших классных часов. (Повторяют хором).

– Так что же нового и полезного для жизни вы сегодня узнали и выбрали для себя? (Ответы детей)

– Если затруднятся ответить, задать следующие вопросы:

– Что такое конфликты?

– Почему возникают конфликты?

– Перечислите, какими положительными способами разрешения конфликтных ситуаций, если будет нужно, вы будете пользоваться в жизни?

– Ребята, а что хотели бы вы пожелать друг другу, себе по нашей теме? (Пожелания детей).

– А я желаю всем вам и себе, чтобы в нашей жизни как можно меньше было конфликтов. А если даже они произойдут, то главное – чтобы они всегда разрешались только положительно. Согласны? (Да.)

– Спасибо за активное сотрудничество, умение серьезно думать, рассуждать и доказывать.

– Ребята, а дома напишите, пожалуйста, сочинение – рассуждение на тему: «Я в конфликте», то есть хотелось бы вам изменить что-либо в своем поведении или нет?».

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Тренинг «Есть контакт!» профилактика конфликтов у детей младшего школьного и возраста».

Занятие 1.

Цель занятия: создание благоприятных условий для работы группы, снятие напряжения, раскрепощение и объединение подростков, создание высокого эмоционального подъема.

Разминка «Раскол льда». Все участники стоят в кругу. Ведущий хлопает в ладоши, затем передает хлопок соседу справа или слева. Хлопок передается из ладошек в ладошки. Когда участник получит хлопок, он передает его следующему. Таким образом, хлопок обойдет весь круг и вернется к ведущему. Дальше хлопок можно пустить в обратную сторону.

Разминка «Смена мест». Все участники сидят в кругу, один стул убирается из общего круга. Ведущий становится в центр и говорит: «Меняются местами те, кто...». Дальше ведущий называет какое-то качество или черту, присутствующую у большинства игроков, а также и у самого ведущего. Например, «... те, кто в черных ботинках». Участники встают с мест и быстро стараются занять места на противоположной стороне круга.

С сидящим рядом меняться нельзя. Тот, кому не хватило места, встает на место ведущего. Вначале игры оговаривается, что не нужно толкать других участников, надо бережно относиться друг к другу. После завершения упражнения тренер задает вопросы: Как вы думаете, зачем это упражнение? Какие чувства вы сейчас испытываете? А какие чувства бывают вообще? (радость, грусть, страх, тревога), Настроение изменилось? А теперь нас тупило время познакомиться.

Упражнение «Интервью». Все участники делятся на пары и в течение 5 минут задают друг другу вопросы с целью узнать как можно больше о своем новом партнере и не просто имя, откуда он, где учится,

хобби, но и что-нибудь необычное. Сначала один человек задает вопросы, затем по команде ведущего, позиции в паре меняются, и уже второй выступает в роли корреспондента. Необходимо подчеркнуть, что потом надо будет представить своего собеседника перед всеми. Когда участники в паре возьмут друг у друга интервью, начинается представление своих собеседников. Представление осуществляется по кругу и включает в себя имя и ту информацию, которую ребята узнали друг о друге в интервью.

Игра «Хип-хоп»: если ведущий говорит «хип»- назвать соседа слева, если «хоп»-справа. Тот, кто ошибся становится ведущим.

Упражнение «Ожидания и опасения». Упражнение проводится в командах. Участникам предлагается на листе ватмана нарисовать контур человека. Внутри человечка участники пишут все свои ожидания, связанные с тренингом, а снаружи- опасения. Ожидания и опасения могут быть связаны с психологическим климатом в группе, целесообразностью тренинга. Когда работа будет завершена, можно предложить «оживить» своего человечка, дать ему имя, нарисовать лицо. Затем каждая команда представляет своего человечка. Закончить это упражнение необходимо словами: «Надеемся, в ходе нашего тренинга ваши опасения развеются, а ожидания оправдаются».

Построение скульптурных групп. Ведущий придает членам группы определенную позу и называет полученную композицию. Упражнение облегчает процесс невербальной коммуникации.

Упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию.

Ситуация: машина забрызгала прохожего, шофер вышел из машины извиниться. Тренировка адекватных коммуникаций.

Передача воображаемого предмета. Необходимо принять, угадать и передать по кругу (или предложить свой). Обсуждение.

Выработка правил нашей группы. Участникам предлагается задуматься и каждому индивидуально написать те правила работы в группе, которые помогут создать доброжелательную рабочую обстановку,

на это 3 минуты. Затем ребята объединяются в свои команды и зачитывая индивидуально написанные правила, составляют список, с которым согласна вся команда. После этого составляется общий список правил, с которым будут согласны все. Список составляется следующим образом: каждая команда по очереди зачитывает одно из своих правил и объясняет, что включает в себя это правило. Если все участники согласны с данным правилом, то оно выписывается на лист ватмана. Когда все правила будут выписаны, участники продумывают санкции за их нарушение, вписывают санкции под правилами, а затем ставят свои подписи. Правила работы в группе (уважение, активность, здесь и сейчас, конфиденциальность, пунктуальность).

Упражнение «Необычный подарок». Сидя по кругу, участники по очереди бросают мяч со словами «Я дарю тебе...» и называют необычный подарок.

Упражнение на релаксацию «Отдых у реки».

Сядьте удобно. Ощутите себя, осознайте свое тело, руки, ноги, спину, шею. Осознайте, что происходит в вашем теле. Ощутите очаги напряжения, зажимы, осознайте очаги напряжения, зажимы мышц лица, лба, глаз, плеч, шеи, спины, груди, живота, бедер, стопы. Осознайте все... И это кресло, в котором вы сидите, и комнату. Послушайте музыку. И могут возникнуть образы. Дайте место этим образам...

Музыкальная пауза...

И ты сидишь, и мы дышим вместе и одновременно, тебе не нужно помогать мне и не нужно мешать. Ты можешь не слушать или можешь слушать мой голос.

Мне известно, что ты любишь отдыхать у реки. Сейчас вспомни этот уголок, где тебе лучше всего отдыхается. И вы отдыхаете. И это вам необходимо, чтобы выплеснуть эмоции, разрядиться.

Я знаю, что ты любишь цветы, дивные анютины глазки и ромашки, нежные примулы и прелестные, с нежно-голубыми, как бирюза,

лепестками, ярко-желтой, словно из золота сделанной серединкой, незабудки.

И особенно они крупные и красивые растут у медленно текущей реки...

Ты отдыхаешь, и рядом спокойная гладь воды, с лениво плавающей рыбой, интересно, может ли рыба чувствовать расслабленность и может ли дышать редко и глубоко... Плотно ли закрыты ваши глаза...

Отдыхая у реки, глядя вверх, ты можешь увидеть необыкновенно голубое небо, как лепестки незабудки и почувствовать бархатный ветерок, дурманящий аромат разноцветия...

Хочется для приятного ощущения и глубокого восприятия плотно закрыть глаза. Золотистость солнечного дня расслабляет тело как на мягкой зеленой траве, лежишь и отдыхаешь...

Бесконечная перспектива тепла и цвета, мягкая, обволакивающая - душа блаженствует... И никакой суеты, щемящей боли, нервной дрожи... Радость уединения, отрешения от мелочного, суетного, давящего...

Рядом журчит вода, миниатюрным водопадом струясь с камня на камень, осыпая прохладными брызгами траву вокруг. И ты подставляешь лицо под естественный душ, опускаешь руки в воду и чувствуешь прохладу воды, ласкающей твои руки. Это ощущение ни с чем не сравнимо! И могут возникнуть детские воспоминания.

Одуванчик - белый пушистый шарик на тонком стебельке. Ты дуешь на него, а затем смотришь, как маленькие белые парашютики улетают все дальше и дальше на легком стебельке.

Ты отдыхаешь...

Музыкальная пауза...

И перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь», сделайте глубокий вдох и выдох... откройте глаза... возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию...

Занятие 2.

Цель занятия: сплочение группы, закрепление имен участников, снятие барьеров в общении, актуализация жизненных ценностей, прояснение позиций участников в вопросах отношения к собственной жизни и к окружающим людям, профилактика деструктивных конфликтов.

Разминка. Участники, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмерку.

Упражнение «Снежный ком». Все участники сидят в кругу. Ведущий называет свое имя и одно из качеств личности, но на ту букву, на которую начинается имя, например: Ольга – остроумная. Следующий участник называет имя и качество ведущего, затем свое имя и качество. Таким образом, каждый последующий называет по очереди все предыдущие имена и качества, а в конце говорит свое. Когда круг сомкнется, ведущий называет имена и качества всех участников.

«Игра в жмурки». С завязанными глазами необходимо поймать участника группы и назвать его имя. При этом разрушаются межличностные барьеры и на высоком эмоциональном подъеме детей происходит сплочение группы.

Упражнение «Карусель интересных тем». Участники рассчитываются на 1-2. Первые номера образуют внешний круг, вторые - внутренний, при этом вторые номера поворачиваются лицом к первым и находят себе пару. Парам предлагается в течение 2 минут поговорить на заданную тему. Сначала один участник говорит в течение минуты, а второй слушает, затем, по сигналу ведущего, ребята в паре меняются ролями, тот, кто говорил, становится слушателем. По окончании 2 минут внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя таким образом, собеседника. Ведущий задает следующую тему для разговора. Упражнение длится до тех пор, пока участники из внешнего круга не вернуться к первым собеседникам. Примерные темы для разговора: мой самый первый день в школе, самые приятные воспоминания, связанные со школой, самые

неприятные воспоминания, связанные со школой, мой любимый учитель, мой нелюбимый учитель, мой лучший друг, часто ли я ссорюсь с друзьями, какой последний фильм я посмотрел, из-за чего у меня обычно происходят конфликты с родителями, город моей мечты, страна, в которой я хотел бы жить, мой самый лучший подарок, что мне нравится в людях, что мне не нравится в людях, самые важные проблемы подростка.

Упражнение «Лабиринт». Проводится парами. Необходимо, используя доверие и эмпатию, молча провести «слепого» (с завязанными глазами) через лабиринт мебели.

Упражнение «Ошибки». Вся группа стоит в кругу. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимет руки вверх - то и все вверх, если вниз - то и все вниз. Ведущий может приседать, подпрыгивать, поворачивать согнутые руки в локтях направо, налево. Если кто-нибудь из участников ошибается, он должен быстро пересечь круг, встать на противоположной стороне и выполнять движения на новом месте. Через 2-3 минуты ведущий меняет правила. Он просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что он делает, например, если он поднимает руки вверх – все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо – надо повернуть их налево и т.д. Если кто-то ошибется, то пересекает круг и продолжает делать упражнение. В конце проводится рефлексия. Необходимо обратить внимание на моменты: о чем это упражнение, легко ли признавать, исправлять собственные ошибки, какие чувства возникают при этом, бывают ли люди, которые никогда не ошибаются.

Прояснение ценностей. Упражнение «Согласен – не согласен».

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла. Участникам предлагается выслушать одну из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен». Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все участники

выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Участники говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, ведущий переходит к следующему. В конце рефлексия: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты. Утверждения для упражнения: в этой жизни надо все попробовать, жить нужно так, как будто каждый день последний, личность начинается с рождения, в этой жизни все зависит от меня, в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

Релаксационное упражнение, которое называется «Волевое дыхание».

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь. Дыхание ровное глубокое. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимаем руки до уровня груди ладонями вверх, согнуть их в локтях и отвести локти назад. Затем спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягите мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха ослабьте напряжение мышц.

Повторим упражнение несколько раз до появления чувства уверенности в своих силах и готовности действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «Думайте нежно».

Эта техника релаксации позволяет расслабить какую-то конкретную часть тела. С помощью воображения она снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на

руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться (некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату).

Вы можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. А может вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка. Мысленно нарисуйте его прекрасные лепестки и блестящую зелень листы. Цветок нежен и свеж, и вы можете ощутить его аромат. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

Если способ «Думайте нежно» ослабляет напряжение хотя бы на двадцать или более процентов, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результатов в течение шестидесяти секунд.

Занятие 3.

Цель занятия: обучение навыкам общения, стимуляция воображения, осознание своего места в коллективе, анализ стратегий поведения лидера, развитие доверия и чувства успешности, эмоциональная поддержка друг друга.

Разминка «Лишний стул» (модификация игры без проигравших): участники ходят по кругу. Одного стула не хватает. По хлопку ведущего надо успеть сесть на стул. Затем с каждым витком игры убирается один стул, но выбывающих игроков нет, так как можно садиться на колени. В конце концов остается «куча мала» на одном стуле (следить за техникой безопасности).

Игра в кругу. По кругу, хлопая в ладоши, «сыграть» мелодию «В лесу родилась елочка», «В траве сидел кузнечик». Каждый делает один хлопок.

Упражнение на невербальное и вербальное общение:

1. Работа в парах – поздороваться, глядя в глаза друг другу, – попрощаться таким же образом.

2. «Испорченный телефон». Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят в комнату по одному. Каждому дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее передать содержание телефонограммы». Ведущий зачитывает текст первому участнику, тот следующему.

Текст: звонила классная руководительница 4 «В» класса. Она просила передать, что задерживается в библиотеке, так как она ищет интересную книгу для чтения и обсуждения всем классом. Она должна вернуться к 12 часам к началу классного часа. Но если она не успеет, то надо передать ученикам ее класса, что классный час будет в понедельник в 5 часов.

После выполнения упражнения все анализируют особенности слушания и то, как невнимательное слушание может исказить передаваемую информацию.

Упражнение на воображение.

1. Дается любой предмет. Каждый по кругу должен представить себе, что это может быть (например, палка, ружье, копье).

2. Группа делится на две части. Друг другу дарят воображаемый подарок. Необходимо принять и, не прибегая к услугам речи, поблагодарить.

3. Следует мысленно задумать предмет и пантомимически показать его. Группа должна отгадать, что задумано.

Упражнение «Гусеница».

Упражнение может выполняться в командах. Участники становятся в колонны, при этом надо держаться друг за друга: положить руки на плечи или талию человеку, стоящему впереди. После этого все, кроме первых, закрывают глаза.

Важные правила: упражнение выполняется молча, глаза открыты только у первых участников. Когда все готовы, «гусеницы» начинают движение. По возможности используется не только то помещение, в котором проходит занятие, но и соседнее. Через минуту ведущий дает команду о смене первого участника. Колонна останавливается, и, тот, кто был впереди гусеницы, переходит в конец, а тот, кто становится первым, открывает глаза и продолжает вести «гусеницу».

Таким образом, смена ведущего происходит до тех пор, пока все не побывают в роли первого участника. В конце проводится рефлексия: в какой позиции было комфортно, а в какой дискомфортно (в начале, в середине, в конце гусеницы), какие стратегии использовали участники, находясь в разных позициях, комфортно ли было выполнять упражнение молча и с закрытыми глазами.

Упражнение «Вживание в образ». Разбиться по парам и представить себя в образах: причал-корабль, мячик-стенка, червяк-рыбка, беле-веревка. Провести по парам диалоги между ними.

Этюд «Успешный герой». Атрибуты.

Ведущий: «Социальные роли могут усиливаться определенными вещами – атрибутами и имиджем. Атрибут – то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи, например у царя – корона, скипетр. Имидж – это ожидаемый внешний облик и особенности поведения человека в данной роли (например, ученый – в очках, серьезный, рассеянный)». Сначала на доске записывается имена успешных, с точки зрения участников, людей. Затем участники делятся на две группы. Каждой группе выдается по 5 имен успешных имен из общего списка. Своим героям участники группы должны подобрать по 5 характеристик, связанных с имиджем и или атрибутом героя. Далее каждая группа по очереди зачитывает характеристику своего героя команде соперников, которая должна догадаться, кому эта характеристика принадлежит.

Обсуждение. Какими качествами характеризуются чаще всего успешные люди? Что важнее: атрибут или имидж? На что чаще обращали внимание в своих характеристиках? Какие личностные черты присущи успешным людям?

Упражнение «Ладони удачи».

Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников – написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки.

Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

Упражнение на релаксацию «Путешествие к озеру». Сегодня мы будем учиться вырабатывать спокойствие и самообладание.

Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой счет: вдох-выдох, вдох- выдох, вдох- выдох!

Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл?

По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть.

Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие.

Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие... это может быть место, где тебе хорошо отдыхается...

Музыкальная пауза...

А сейчас вместе со мной перенесемся на берег тихого лесного озера. И пусть тебе даст силы это лесное озеро, твое здоровье - и физическое, и эмоциональное - зависит от природы, ты отдыхаешь у лесного озера...

Ярче представь ситуацию!

Ты видишь образ луны, отражающейся в глади воды безбрежного лесного озера.

Ярче представь ситуацию! Как хочется окунуться в спокойную прохладную воду и смыть все напряжение с тела. Твое горячее тело погружается в прохладную воду, а зыбь теней и свет луны дрожит на моих плечах и лице. Я чувствую, что какое-то невидимое существо, не знаю из чего сотканное, охватывает мою душу с такой безгрешной радостью, как будто она давно меня любила.

Она была вся как бы тончайшей душой этой реки - вся струящаяся, вся трепещущая, вся состоящая из прохлады и света, нежности, из радости и любви. И когда после долгого пребывания моего тела в прохладе, я лег, закрыв глаза, на берегу под тенью развесистых деревьев, я чувствовал, что сердце мое так омыто так чисто, так блаженно, как могло бы оно быть когда-то в первые дни творения...

Музыкальная пауза...

Лесное озеро. Утром на берегу туман окончательно рассеялся под лучами солнца. Капли росы, сохранившиеся от утренней росы, разноцветно переливались на травинках, падали и выходили паром с веток сосен, наполнявших воздух хвойным благоуханьем. Утро вступало в свой зенит...

Я всегда с радостью встречаю утро каждого дня... Утро несет надежды. Утро ободряет. Утро – это твое маленькое «завтра». Это твоя еще несбывшаяся радость. Утро всегда обещает. Утро зовет в жизнь. Утро приносит мечты, надежды.

Утро сообщает, что ты жив, здоров и можешь с новой силой реализовать себя в делах, в дружбе, в согласии с близкими. Утро – это продолжение жизни с новой силой.

Я с радостью встречаю утро каждого дня!

Я хочу быть добрым и мудрым!

Я хочу быть спокойным и уверенным!

Я хочу научиться беречь себя и оберегать других.

Я хочу и могу быть сдержанным и спокойным!

Я хочу нравиться людям!

Перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь». Сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза и возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию....

Занятие 4.

Цель занятия: способствовать дальнейшему сплочению группы, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, выявить актуальные проблемы подростков, развитие креативности.

Разминка «Импульс». Участники становятся в круг и берутся за руки. Ведущий объясняет правила и спрашивает у ребят, за какое количество времени импульс обойдет весь круг (обычно называют время, которое в несколько раз превышает последующий результат). После этого легким пожатием руки ведущий передает импульс в левую или правую сторону. Участник, получивший импульс, передает его по кругу дальше. Таким образом, импульс возвращается обратно к ведущему. Задание можно повторить несколько раз, можно пустить импульс в другую сторону, при этом важно стремиться, чтобы время, потраченное на импульс, с каждым разом сокращалось.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Участники рисуют солнце, в центре солнечного круга необходимо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Все мы» – это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.

Один участник выходит. Психолог просит каждого сказать об вышедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например: «Пока вы отсутствовали, мы

случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Упражнение «Записки». Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. Содержание может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному участнику. После того, как все закончили писать, психолог собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, психолог зачитывает их вслух.

Проект «Портрет поколения». Задание выполняется в командах. Участники тренинга – это режиссеры, которым надо снять фильм о современном российском подростке. В фильме необходимо отразить подростковые проблемы, радости, трудности, ценности, которыми живет современная молодежь. За отведенное время нужно найти образ главного героя, выбрать жанр, создать сценарий, придумать название, нарисовать афишу. В афише должно быть название, главный герой. Важно отразить основную идею фильма. Для презентации команды готовят небольшой ролик, сценку, которая раскрывает основные моменты сюжета. Когда все команды подготовятся, проводится презентация фильмов. По окончании презентации «зрители» задают вопросы «режиссерам», проясняют непонятные моменты, на листе ведущий выписывает затронутые в фильме проблемы подрастающего поколения.

Упражнение на релаксацию «Снятие напряжения в 12 точках».

Приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Этим упражнением рекомендуется заниматься несколько раз в день.

Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на Предмет,

расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза (если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности).

Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела. Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.

Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7-11».

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 с. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

Занятие 5

Цель занятия: создание в группе атмосферы доверия и открытости, обучение способности высказывать свою точку зрения, активизация процессов самопознания, эмоциональная поддержка участников и развитие командного взаимодействия.

Разминка «Хожение над пропастью». Необходимо представить, что надо пройти по уступам скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ.

Упражнение «Футболка с надписью». Психолог говорит, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с надписями. Участникам предлагается в течение 5 минут придумать и записать надпись на своей футболке. Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться, важно, чтобы она что-нибудь говорила о вас сейчас – о любимых занятиях, играх, об отношении к другим. После выполнения каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях проявляет эмоциональную поддержку. Затем проводится короткое обсуждение: о чем говорят надписи, что мы хотим сообщить о себе другим?

Письмо себе, любимому. Участникам предлагается написать письмо самому близкому вам человеку, написать письмо себе, любимому.

Чего вы хотите достичь? Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что придет в голову. Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть. Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить.

Распределите все желания на три категории:

А – очень, очень важные для вас,

Б – очень важные,

В – просто важные.

Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его. Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим? Можно все это пережить прямо сейчас.

Упражнение «Стеклянная стена». Группа делится на две команды. Необходимо передать сложную информацию через стекло. Победителя награждают.

Упражнение «Кошка-собака». Участники встают в круг. Ведущий держит в руках два каких-то предмета (лучше карандаши разных цветов) и дает инструкцию: для успешного проведения игры требуется, чтобы вы были внимательны. Я передам синий карандаш направо со словами «Я даю тебе кошку». Тот, кто берет кошку, переспрашивает, как-бы не услышав: «Кого?». Услышав в ответ: «Кошку», - передает карандаш следующему со словами «Я даю тебе кошку». Тот опять переспрашивает: «Кого?» Так повторяется каждый раз – вопрос «кого?» возвращается к ведущему, а ответ по той цепочке передается обладателю карандаша. Одновременно налево передается красный карандаш со словами «Я даю тебе собаку». Процедура передачи карандаша повторяется. Задача игры передать кошку и собаку как можно быстрее. Обсуждение направлено на анализ причин ошибок при передаче информации.

Упражнение «Театр Кабуки». Участники делятся на две команды и становятся в шеренгу против друг друга. Ведущий предлагает командам одновременно показывать одного из трех персонажей: принцессу, дракона или самурая. Движения для принцессы – реверанс, для дракона – с устрашающим видом поднять руки вверх, шагнуть вперед и зарычать, для самурая - сделать движение взмаха саблей. Каждая команда выбирает себе персонаж, которого они будут показывать, но так, чтобы другая команда не слышала. По сигналу ведущего команды показывают персонажей. Эта игра может проводиться на очки. Принцип присуждения очков: принцесса очаровывает самурая (если одна команда показывает принцессу, а вторая самурая, то очко получает команда, показывающая принцессу), самурай убивает дракона, дракон съедает принцессу. Если команды показывают одинаковых персонажей, то никто не получает очко. Игра ведется до 3-5 очков.

Упражнение на релаксацию «Путешествие по лесу».

Занятие 6.

Цель занятия: сплочение участников, развитие креативности, анализ имеющейся проблемы и поиск путей выхода из проблемной ситуации, помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.

Разминка «Восковая свеча». Работа в кругу. Каждый участник по очереди с закрытыми глазами падает в кругу на ладони остальных участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом производится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

Упражнение «Механизм». Работа в командах. Дается задание изобразить определенный механизм, например тостер, печатную машинку, газонокосилку, луноход, пароход, вертолет. В течение 5-10 минут команды готовятся. После показывают свой механизм, а остальные участники должны догадаться, что изображено.

Упражнение «Паутина проблем». Команда выбирает проблему, с которой будет работать. Данная проблема выписывается в центре ватмана. Затем необходимо спросить «почему». Почему данная проблема существует? Все найденные причины выписываются вокруг проблемы и соединяются стрелочками. По поводу каждой причины надо опять спросить «почему». Смысл в том, чтобы на каждую появляющуюся на листе надпись задавался вопрос «почему». Продолжать цепочку причин надо до тех пор, пока не появятся такие причины, с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 30-40 минут. По истечение времени каждая команда представляет сою паутину проблемы и предлагает пути решения данной проблемы, рассмотрев ее с разных ракурсов.

Упражнение «Точка опоры». У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту.

Давайте договоримся не брать в кавычки свои слова, не отказываться внутренне от них, говорите прямо, уверенно, без всяких но..., вам дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали, но не имеют права высказываться. Может значительная часть вашего времени пройдет в молчании, вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно, что вы сами в этом уверены.

Упражнение «Проективный рисунок». Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой, каким хочу быть», на задание 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты и выбирается один, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке - не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор не называет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки.

Упражнение «Путаница». Все участники встают в круг и закрывают глаза, по команде вытягивают правую руку вперед и берет кого-нибудь за руку. Открывают глаза и проверяют, чтобы стоящие рядом не держались за руки. После этого участники снова закрывают глаза, вытягивают левую руку вперед и находят пару для левой руки. Открывают глаза и проверяют выполнение следующих условий: нельзя держаться с рядом стоящими и нельзя держаться за две руки с одним и тем же человеком. Участникам необходимо распутаться в один круг, не отпуская рук.

Упражнение «Change». Работа в командах. Каждый выбирает себе порядковый номер и какое-нибудь слово. Затем одна из команд начинает строить скульптуру. По сигналу выходит номер один, замирает в определенной позе и называет свое слово. Затем выходит номер два и

создает композицию с первым словом, при этом важно, чтобы все «составляющие» скульптуру касались друг друга какой-нибудь частью тела. Все члены команды становятся частью одной скульптуры. Когда скульптура готова, участники произносят свои слова с первого по последний номер. Затем ведущий медленно произносит слово change (изменение), и команда должна перестроиться, создать новую скульптуру, касаясь друг друга, затем снова произносятся слова с первого по последний. После этого ведущий быстрее произносит слово change - команда делает то же самое, только быстрее. В третий раз ведущий произносит change быстро, команда опять перестраивается. Затем, начиная с последнего номера, участники по очереди уходят, громко произнося свое слово. Все основано на импровизации. Остальные участники в это время внимательно наблюдают за происходящим. Каждая команда по очереди выполняет данное упражнение. В конце его можно выполнить одной группой.

Упражнение на релаксацию «Отдых у океана».

Занятие 7.

Цель занятия: профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности, сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

Разминка «Желе». Участники встают в одну линию, плечом к плечу друг с другом. Они одно целое – желе. Ведущий стоит перед участниками, выставив перед собой руки ладонями вверх. В руках у него находится воображаемый поднос с желе, которым являются участники. Ведущий начинает производить различные действия (потрясет «подносом с желе, смещает его влево, вправо, приседает). Все, что происходит с «желе на подносе», происходит с участниками, при этом они должны действовать как единое целое.

Упражнение «Дополни фразу». Первый участник произносит фразу. Сосед слева повторяет ее и произносит свою фразу, связанную с первой по смыслу. Следующий повторяет все предыдущие фразы и дополняет их своей. Например: светит солнце, светит солнце и дует ветер. Вопросы для обсуждения: что помогало и что мешало запомнить фразы? Как каждый участник слушал предыдущего?

Упражнение «Пожелания». Работа в кругу. Участники высказывают друг другу пожелания на день. Первый встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодня. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание.

Упражнение «Самый-самый». Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподробен и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Подумайте и расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. А теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый-самый высокий, веселый, находчивый... В заключение аплодисменты самым-самым.

Упражнение «Мое качество». Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобней, глубоко вздохните, расслабьтесь. Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело...ваши руки...кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново... Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Упражнение «Уступки». Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

Упражнение «Роли». Участникам предлагается вспомнить все возможные роли в группе, компании, коллективе и назвать их. Все названные роли фиксируются на отдельных листках, если какая-либо роль не совсем понятна для группы, то ведущие уточняют характеристику данной роли (например: «серый кардинал» это тот, кто влияет на ситуацию в группе, принятие решений, осуществляет контроль, но незаметно для окружающих). Количество ролей, в зависимости от активности и уровня группы, колеблется в пределах 15-25. При этом важно, чтобы группа назвала следующие роли: лидер, организатор, исполнитель, наблюдатель, душа компании, жилетка, миротворец, отверженный, белая ворона, козел отпущения, шестерка, серый кардинал, ботаник. Если члены группы не называют какие-либо из данных ролей, необходимо их к этому повести. Когда все роли будут названы и записаны, их развешивают по всей аудитории. Затем предлагается участникам группы занять те роли (сесть под табличкой с той или иной ролью), которые они чаще всего играют в

группе или о которых хотелось бы поговорить. Если кто-нибудь сомневается, не может выбрать – следует предложить занять ту роль, которая интересна, или же написать свою роль, которой нет на стенах. При этом важно, чтобы участники занимали разные роли, а не группировались вокруг нескольких ролей. После того как все участники найдут свою роль, им предлагается в течение одной минуты подумать, что данная роль дает группе хорошего и что плохого. При этом обратите внимание, что говорить нужно о роли, а не о личности, которая играет эту роль. Начинает тот участник, которые готов говорить о своей роли. Сначала он говорит о том, что хорошего дает данная роль группе, группа дополняет, после этого в той же последовательности высказываются отрицательные моменты. Таким образом, разбираются все роли, под которыми сидят участники. Когда анализ ролей завершится, необходимо предложить участникам занять ту роль, которая стала им интересна, в которой они хотели бы побыть. Анализ новых ролей не происходит, но важно подчеркнуть, что не надо бояться в жизни менять собственные стереотипы, роли, модели поведения, занимать ту нишу, которая интересна, свободна. В конце упражнения обязательно производится рефлексия.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 8.

Цель занятия: обучение тому, как отличать уверенное поведение от неуверенного, отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Разминка. Воспроизведение. Дети садятся в круг. Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение «Мое поведение». Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда не уверенно. Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на вторую руку куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку,
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять,
- не принимают в игру,
- хочешь познакомиться со сверстником и прочее.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Упражнение «Сила слова». Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

Упражнение «Круг уверенности». Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которыми восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то,

что для чего нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Упражнение «Я хозяин». Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими). Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организую так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста! Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и в этом помещении хозяином.

Упражнение «Изменение в соседе». Упражнение выполняется в парах. Участники поворачиваются друг к другу, каждому дается задание запомнить, как выглядит его сосед. После этого участники отворачиваются и изменяют в себе одну вещь, но так, чтобы это было заметно, затем поворачиваются друг к другу и находят то изменение, которое сделал их сосед. Когда все участники выполняют задание, пары отворачиваются и делают по пять изменений; повернувшись друг к другу, находят эти изменения.

Упражнение «Оратор на 15 секунд». Каждому участнику предоставляется 15 секунд на импровизированной сцене. За это время необходимо себя представить, заявить о себе так, чтобы все запомнили. Можно петь, танцевать, показать акробатический номер, что-нибудь рассказать, красиво помолчать. В то время, когда участник себя представляет, все внимательно слушают, а по истечении 15 секунд начинают аплодировать. Ведущий следит за временем, только по его

команде, через 15 секунд, группа аплодирует, даже если человек еще не закончил свое представление или наоборот, успел за 5-10 секунд. В конце упражнения обязательно производится рефлексия.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 9.

Цель занятия: развитие самораскрытия, самопознания, поиск конструктивных путей выхода из проблемы, развитие доверия, сплочение группы.

Разминка. «Построиться по цвету глаз». Все участники встают на протянутую перед ними веревку. Длина веревки соответствует следующему параметру: лишнего места на ней не должно оставаться, при этом участники должны стоять плечом к плечу. Веревка – это образный мост над пропастью, никто не должен упасть вниз (сойти с веревки), при этом необходимо построиться по цвету глаз: в начале веревки должны стоять участники с самыми темными глазами, а в конце – с самыми светлыми. Если в процессе перестраивания кто-то не удержится на веревке, упражнение начинается сначала. Когда перестроение закончится, ведущий проверяет безупречность выполненного задания. В конце упражнения важно обратить внимание на взаимодействие в группе, на моменты, которые затрудняли выполнение задания или, наоборот, помогали.

Упражнение «Скульптура проблемы». Упражнение выполняется в командах. Участники берут проблему, которую они собираются решать, и строят скульптуру данной проблемы. На подготовку дается 5 минут, затем команды по очереди представляют свои скульптуры. Когда команда представит скульптуру, остальные участники должны из нее «слепить» скульптуру выхода из данной проблемной ситуации.

Упражнение «Ассоциация».

Один из участников выходит за дверь, остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциации. Водящий

входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?» На какой вкус? На какую песню? На какую книгу? т.п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры. После обсуждения.

Упражнение «Приятный разговор». Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник», это полезное умение - легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и непринужденно расстаться с собеседником. Сейчас мы проведем серию встреч и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное собеседнику и на приятной ноте расстаться с ним. Участники образуют два круга: внешний и внутренний. Работа по принципу «карусели» с переходами и сменой партнеров, таких переходов будет несколько, причем роль участникам предлагаете вы.

Примеры ситуации «встреч»:

1. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его в первый раз, но вам очень нужно знать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые». Время на установление контакта, беседы – 2-3 минуты, затем вы даете сигнал, участники заканчивают беседу и переходят к новому партнеру.

2. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

3. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

4. «Вас окликнули на улице, оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который тоже понял, что ошибся, вы начинаете словами...»

Упражнение «Листок за спиной». Каждому интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда

можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза». У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаясь около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом к спине. Посмотрите друг на друга, какие лица вас привлекают, к какому человеку вам хотелось бы подойти, готовы ли вы быть искренними. Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать – только смотрите друг на друга: какие вы? Вперед, вы можете двигаться! Многим из вас это кажется странным – ходить и смотреть друг на друга. Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И потому дети такие прекрасные психологи.

Обсуждение.

Упражнение «Ковер-самолет». Участникам предлагается совершить путешествие на «ковре-самолете». Для этого перед ними расстилается покрывало, это и есть ковер. Все становятся на покрывало, путешествие началось. Затем им сообщается проблемная ситуация – неисправность в «ковре-самолете». Для того, чтобы устранить неисправность, необходимо перевернуть ковер на противоположную сторону, при этом ни один участник не должен сойти с покрывала. Если кто-нибудь случайно встанет на пол, группа начинает выполнять задание сначала. Данное упражнение можно усложнять, превращая некоторых участников в людей с ограниченными возможностями, например, кто-то становится глухим или парализованным. В конце упражнения проводится рефлексия.

Упражнение «Заяц». Каждому участнику на ухо называется одинаковое животное – заяц, при этом другие ребята не должны ничего слышать, они думают, что у каждого свое животное. Когда всем сообщают

животное, ребята встают в круг, очень крепко держа друг друга под руки. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас я буду рассказывать историю, в которой встречаются разные животные. Когда вы услышите свое животное, вы должны резко присесть, а те, кто держит вас справа и слева – удержаться, не дать присесть». Здесь очень важно обратить внимание на безопасность, позади участников не должно быть никакой мебели, опасных предметов, пространство должно быть свободным. После этого ведущий начинает рассказывать историю, в которой фигурирует одно – единственное животное – заяц. Например: «Решили звери устроить соревнования по бегу на длинную дистанцию. Первым, конечно же, прибежал маленький серый ЗАЯЦ!» Все участники одновременно приседают, не понимая, что происходит. Упражнение заканчивается дружным смехом.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 10.

Цель занятия: углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги, сплочение группы.

Разминка. «Дружные пингвины». Помещение в зале – это море, 4 стула, расставленные по залу, – айсберги, участники - пингвины, ведущий – опасность, которая угрожает пингвинам. Пока опасность находится далеко, пингвины радостно плещутся в море, при приближении опасности забираются на айсберги. Айсбергов меньше, чем пингвинов, поэтому им надо найти варианты спасения всех только на четырех айсбергах, так как пингвины очень дружные, они никого не бросают. После того, как все будут находиться на айсбергах, опасность удаляется, забирая с собой один айсберг («Теплое течение, лед растаял»). Когда опасность приблизится в следующий раз, пингвинам нужно спастись на трех айсбергах, затем на

двух, а в конце упражнения всем участникам необходимо будет поместиться на одном стуле.

Упражнение «Пальцы Марии». Все участники сидят в кругу. Ведущий показывает движения, которые выполняются в три счета: на счет «раз» все поднимают указательный палец правой руки вверх; на счет «два» ставят ладонь левой руки на поднятый палец соседа слева; на счет «три» все должны убрать свой палец и поймать соседа слева.

Упражнение «Какого я цвета». Дети группы образуют круг. Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете вашего состояния... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно этот цвет, который вы назвали.

Упражнение «Твое настроение». Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это ваше настроение. У каждого есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: жизнерадостный человек, хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но...взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение, мычащее всего невольно передаем другим людям, но

с другой стороны, постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Упражнение «Чувствую-себя-хорошо». Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую-себя-хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение задания.

Упражнение «Аукцион». По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются.

Упражнение «Мусорное ведро». Ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро и просит участников объяснить, что по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью и изобразить на бумагу. Ведущий помогает идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование от бесполезного подарка, другие будут описывать абстрактные понятия, как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Необычный подарок». Работа в кругу. Участники дарят вербальные необычные подарки кому захотят из группы.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 11.

Цель занятия: эмоциональная поддержка, развитие уверенности в себе, осознание проблем и поиск их решения, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Разминка «Трам-пам-пам». Участники сидят или стоят в кругу и одновременно произносят определенные слова и делают движение:

- «трам-пам-пам» при этом стучат ладонями по коленям,
- «гули-гули-гули» машут кистями рук под своим подбородком и над головой, «салями-салями» производят восточные круговые движения кистями сначала слева, затем справа от себя.

Алгоритм выполнения следующий: «трам-пам-пам» – 2 раза, «гули-гули-гули», «трам-пам-пам», «салями-салями», «гули-гули-гули», «трам-пам-пам». После того, как участники освоят данный алгоритм, можно усложнить упражнение: при «трам-пам-пам» стучать по коленям у соседа слева, при «гули-гули» махать кистями под подбородком и над головой соседа справа.

Упражнение «Крокодил». Ведущий говорит, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми.

Группа разбивается на две команды:

Первая загадывает некоторое слово или словосочетание (предмет известный всем).

Вторая – делегирует своего участника добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытается понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди, по окончании обсуждения.

Упражнение «Йо-хо».

Все участники сидят в кругу, при этом правая нога на шаг вперед в центр круга, левая сзади, вес на левой ноге. Ведущий с энергией

выбрасывает вытянутую правую руку в центр круга, вес перемещается на правую ногу, тело продвигается вперед и громко произносит «йо-хо», при этом «о» звучит, пока все не присоединится. Затем то же самое делает участник, стоящий слева от ведущего. Так по цепочке присоединяются все участники (по принципу импульса). Когда движение и звук дойдет до ведущего с другой стороны, он резко убирает руку назад со звуком «йо». Остальные должны сделать то же самое, причем одновременно с ведущим.

Упражнение «Преодоление».

Жизнь – это борьба, эту формулу, вы слышали много раз, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности. Выслушаем всех и уделим внимание способам преодоления препятствий, мы составим общий список и назовем его «Преодоление», у каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

Упражнение «Орех».

Участникам демонстрируется емкость с грецкими орехами и задается вопрос: «Чем эти орехи отличаются друг от друга?» Обычно ответы одинаковые: «Ничем, линии разные, размерами». После этого каждый берет себе орех и рассматривает его в течение нескольких минут, стараясь запомнить. Затем орехи собираются обратно в емкость и перемешиваются. После этого всем предлагается найти свой орех. Когда каждый найдет свой орех, необходимо спросить, по каким признакам они его нашли. В конце спросить, в каких ситуациях мы начинаем замечать, ценить что-то или кого-то. Обратить внимание на то, что в любом орехе (человеке) есть свое ядрышко, свои особенности, которые делают орех (человека) уникальным, непохожим на других, помогают найти именно этот орех (человека) среди

таких же, ничем не отличающихся друг от друга орехов (людей). Орехи дарятся участникам в знак неповторимости.

Упражнение «Клубочек «Я ценю себя за то...».

Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то...» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

Упражнение на релаксацию.

Занятие 12.

Цель занятия: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, актуализация личностных ресурсов, эмоциональная поддержка, закрепление дружеских отношений между членами группы.

Разминка «Заколдованные».

Выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удастся, то расколдованный присоединяется к нему и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

Упражнение «Карусели».

Группа делится на две группы и образует внешний и внутренний круг, каждый глазами находит пару. Один круг стоит на месте, другой идет

по часовой стрелке и выполняет задание, например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что приятное.

Упражнение «Чемодан».

Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать» ему в дальнюю дорогу чемодан (ведь скоро расставание и нужно помочь ему в дальнейшей жизни). В чемодан складывается то, что по мнению группы, поможет человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. Можно на листе бумаги записать все положительные и отрицательные качества, названные группой. Только после прямого голосования оно вписывается в лист. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи. Для хорошего чемодана нужно не менее по 5-7 качеств. Затем участнику, который выходил, зачитывается и передается список чемодана. У него есть право задать любой вопрос, если что-то непонятно. Далее выходит следующий и т.д., пока все члены группы не получат свой чемодан.

Упражнение «Записки» (см. занятие 4, открывание бутылки).

Упражнение «Необитаемый остров». В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшее несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края. Ваша задача создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Тут не место для развлечений и болтовни - вам надо есть и пить, обустроить жилье, вам нужно освоить остров, организовать хозяйство, наладить и социальную жизнь: распределить функции и обязанности. Решите вопрос о власти, какой она будет, кто будет принимать окончательное решение,

каким образом будет контролироваться выполнение, какие будут праздники, разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, предусмотрите и санкции за нарушения установленных правил. На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания.

Упражнение «Прощай». Наши занятия подошли к концу и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях, не откладывайте свое решение на завтра, действуйте здесь и теперь.

Упражнение «Дождь в австралийском лесу». Все участники становятся в круг, ведущий начинает делать определенное движение. За ним то же движение повторяет участник, стоящий слева, к нему присоединяется следующий. Итак, по принципу импульса включаются все участники, движение идет справа налево. Когда первое действие дойдет до ведущего, он начинает делать следующее движение. При этом участники продолжают предыдущее до тех пор, пока до них не дойдет следующее. Алгоритм движений: соединить ладони, тереть ладонь о ладонь (ощущение легкого ветерка), делать щелчки пальцами рук (ощущение первых капель дождя), стучать ладонями по груди, стучать ладонями по коленям, топтать ногами об пол, стучать ладонями по коленям, стучать ладонями по груди, делать щелчки пальцами рук, тереть ладонь о ладонь. Закончился дождь в австралийском лесу. Закончился наш тренинг.