

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Селивановская средняя школа №28 – Центр образования с.Селиваново»

Принята решением
педагогического совета
29.08.2019г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.А. Наумов



29.08. 2019г.

ПРОГРАММА

**профилактики конфликтов в
школьной среде**

с. Селиваново Щёкинского района

2019г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	
Разработчик Программы	Директор школы Наумов Александр Анатольевич
Исполнители Программы	Педагогический коллектив
Научно-методическая основа	Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ(принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.)
Кем принята Программа	Педагогическим советом (протокол №1 от 29.08.2019г.)
Цели и задачи Программы	Цель программы Формирование умений эффективного поведения в возможных конфликтных ситуациях. Задачи программы 1.Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях; 2. Коррекция своего поведение в сторону снижения конфликтности; 3. Развитие умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения; 4. Научить обучающегося понимать чувства и позицию других людей, а также направлять его активность в позитивное русло; 5. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.
Ожидаемые результаты	- Понимание того, что может послужить причиной конфликта;- Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации; -Формирование навыков управления эмоциями в ситуации общения с собеседником; - Освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах
Срок действия Программы	2019 – 2023 гг.

I. Введение

1.1. Актуальность программы

В условиях реализации ФГОС одной из приоритетных задач школы становится воспитание самостоятельной и ответственной личности, со сформированной культурой здорового и безопасного образа жизни, умеющей взаимодействовать с другими людьми и готовой конструктивно разрешать возникающие конфликты.

У школьника должны быть сформированы такие умения и компетенции, как уважение и принятие ценностей семьи и общества, готовность самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьёй и обществом, доброжелательность, умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать своё мнение. Для этого в школе необходимо создать условия, при которых каждый ребёнок имел возможность под руководством педагогов развивать в себе эти качества и в случае необходимости мог получить квалифицированную помощь.

Особого внимания требуют школьники, которые в силу своих индивидуальных психологических и физиологических особенностей испытывают коммуникативные и личностные проблемы и нуждаются в индивидуальной поддержке.

К ним относятся: агрессивные, тревожные, импульсивные, гиперактивные, дети с неврозами и расстройствами поведения и др.

Самое большое количество конфликтных ситуаций в школе происходит среди учащихся 5-8 классов, что обусловлено особенностями подросткового возраста.

К другим неблагоприятным факторам, негативно влияющим на поведение подростков можно отнести следующие:

- агрессивность взрослого окружения
- проявления экстремизма в обществе
- увлечение деструктивными компьютерными играми и интернет-сайтами
- агрессивные модели поведения в средствах массовой информации, доступные для просмотра подросткам, стимулирующие агрессивные импульсы
- неблагополучие в семьях

Профилактика конфликтов – это их предупреждение. Предупредить конфликт гораздо легче, чем конструктивно разрешить его. Профилактика конфликтов, несомненно, важна, она требует меньших затрат сил, средств и времени и предупреждает даже те минимальные деструктивные последствия, которые имеет любой конструктивно разрешенный конфликт. Деятельность по предупреждению конфликтов могут осуществлять сами ученики и учителя, руководители школ, школьные психологи, социальные педагоги. Специфика конфликтов между школьниками определяется возрастной психологией, поэтому необходимо проводить диагностические обследования подростков для выявления тех или иных личностных особенностей и строить психосоциопрофилактическую работу, опираясь на результаты диагностики. Межличностные и

межгрупповые конфликты негативно сказываются на всех процессах жизнедеятельности школы – трудности в учебе, замкнутость, потеря мотивации, уход от жизненных реалий, как итог неуспешная личность.

Предупреждение же конфликтов среди школьников, а особенно школьников подросткового возраста включает в себя ряд этапов:

1. Диагностический (изучение микроклимата в коллективе или среди отдельных учащихся, например учащихся группы риска с помощью диагностических методик: тесты, анкеты, метод наблюдения);
2. Прогностический (включает обработку проведенной диагностики, ее анализ и составление своеобразного прогноза относительно возникновения, либо невозникновения конфликтной ситуации);
3. Этап планирования (комплекс необходимых мероприятий по предотвращению конфликта или конфликтной ситуации);
4. Профилактический (собственно воплощение мероприятий и их анализ)

II. Цели задачи программы

2.1.Цель программы

Формирование умений эффективного поведения в возможных конфликтных ситуациях.

2.2.Задачи программы

- 1.Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях;
2. Коррекция своего поведение в сторону снижения конфликтности;
3. Развитие умения устанавливать и поддерживать дружеские отношения;
4. Научить обучающегося понимать чувства и позицию других людей, а также направлять его активность в позитивное русло;
5. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.

III.Система мер по реализации программы

№ п/п	Тема занятия	Цель	Упражнения
1	«Что такое конфликт. Причины возникновения»	Сформировать представление о природе конфликтов	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ассоциация со встречей; ➤ Что такое конфликт; ➤ Что приводит к конфликту ➤ Проективная методика «Несуществующее животное»; ➤ Аплодисменты по кругу.
2	«Поговорим о дружбе»	Содействовать в формировании	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Печатная машинка; ➤ Отгадай загадку; ➤ Пословицы о дружбе;

		представления о дружбе	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Займи позицию; ➤ Волшебный стул; ➤ Кодекс дружбы.
3	«Навыки общения»	Изучить процесс принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ревущий мотор; ➤ Молва; ➤ Слухи; ➤ Варианты общения.
4	«Навыки общения»	Развивать навыки общения	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ассоциация со встречей; ➤ Шалаш; ➤ Похвали себя; ➤ Комплимент.
5	«Я среди людей»	Познакомить с правилами получения и передачи информации	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ассоциация со встречей; ➤ Что такое положительные качества; ➤ Выражение чувств; ➤ Поддержки товарища; ➤ Звезда.
6	«Отношение к конфликтам»	Развивать способность адекватного реагирования на конфликтные ситуации	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ассоциации со встречей; ➤ Смена акцентов; ➤ Дружная ладошка.
7	Управление конфликтами	Формировать отношение к конфликтным ситуациям, как к новым возможностям самосовершенствования	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ревущий мотор; ➤ А или Б.
8	«Он первый начал», или способы решения конфликтных ситуаций	Оказать помощь в решения конфликтных ситуаций	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Конфликт в сказке; ➤ Конфликт-это хорошо или плохо; ➤ Пять способов решения конфликтов; ➤ Ситуация; ➤ Найди выход.
9	Деловая игра «Потерпевшие кораблекрушения»	Изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Потерпевшие кораблекрушение.

		общения и групповой дискуссии.	
10	«Мотивы агрессивного поведения»	Изучить мотивы агрессивного поведения	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Шла Саша по шоссе; ➤ Визуализация «Горы» Д.В. Ильина
11	«Негативные чувства»	Повысить самооценку и положительное принятие своих негативных чувств.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Толкалки; ➤ Переменное дыхание; ➤ Визуализация «Летнее поле» (Е.В. Трошева)
12	«Расслабление»	Обучить дыхательным релаксационным техникам	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Задействование выхода; ➤ Визуализация «Прогулка на теплоходе» (Н.А. Богданова)
13	«Эти негативные чувства»	Закрепить конструктивные способы поведения	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Символическое изображение эмоций; ➤ Агрессор или жертва; ➤ Мне в тебе нравится; ➤ Копилка хороших поступков.

IV. Содержание занятий

Занятие №1

«Что такое конфликт. Причины возникновения»

Цель: Сформировать представление о природе конфликтов

Инструменты: Бумага, фломастеры, коробка

Организационный момент

Приветствие. Сведения о себе.

«Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру: «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Основная часть

«Что такое конфликт»

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

«Работа в микрогруппах»

Определить в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист бумаги.

Итог: - итак, что приводит к конфликту? (неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.)

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

Проективная методика «Несуществующее животное»

Ритуал прощания

«Аплодисменты по кругу»

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Занятие №2

«Поговорим о дружбе»

Цель: содействовать в формировании представления о дружбе

Инструменты: Карточка с алфавитом; карточка с пословицами; бумага

Организационный момент

Приветствие.

«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.

Основная часть

«Отгадай загадку»

-Ребята посмотрите на доску, здесь зашифровано слово. Используя алфавит (цифра соответствует порядку номера буквы), разгадайте его.

5 18 21 8 2 1 (ДРУЖБА)

-Молодцы. Сегодня мы поговорим о дружбе, о значении этого слова. Нужна ли дружба людям или можно обойтись без друзей.

Дружба - близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

« Пословицы о дружбе»

Нам хорошо знакомы пословицы о дружбе. Вспомним их:

-Не имей 100 рублей, а...

-Старый друг лучше...

-Нет друга – ищи, а...

-Друг познаётся...

«Займи позицию».

-Ребята, приведём свои аргументы в защиту дружбы. Почему заняли позицию «Дружба нужна?»

«Волшебный стул»

Желающий может сесть на стул в центре класса, ребята могут говорить сидящему только добрые слова, комплименты

«Притча о дружбе»

Если у вас есть друг, берегите дружбу с ним, цените ее. Друга легко потерять, гораздо труднее его найти.

Послушайте притчу о дружбе:

Как-то два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча, он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину». Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Первый спросил его: – Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему? Друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это. Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть тебе будет легко и светло...

Беседа:

– О чем эта притча, чему она учит нас?

– Да, действительно, ребята, нужно уметь прощать обиды, помня все хорошее, что сделал для вас ваш друг. Народная мудрость гласит: настоящий друг с тобой, когда ты не прав. Когда ты прав, всякий будет с тобой.

«Кодекс дружбы»

Если хочешь быть хорошим и верным другом:

Делись своими успехами, неудачами и новостями.

Умей слушать.

Оказывай другу эмоциональную помощь и поддержку.

Доверяй другу и будь уверенным в нем.

Сохраняй тайны своего друга.

Не критикуй друга публично.

Не будь назойливым и не поучай.

Не обсуждай друга в его отсутствие.

Не ревнуй друга к другим его друзьям.

Уважай внутренний мир и чувства своего друга.

Возвращай долги.

Радуйся успехам своего друга.

Ритуал прощания

«Собери рукопожатие»

Участникам предлагается в течение 30 секунд пожать руки как можно большему числу других участников, каждому партнеру руку можно пожимать лишь один раз. Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

«Занятие №3»

«Навыки общения»

Цель:изучить процесс принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии

Инструменты: карточки для игры

Организационный момент

Приветствие.

«Ревущий мотор»

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Основная часть

«Молва»

Активными игроками в этой игре являются 6 участников. Остальные — наблюдатели, эксперты. Четыре участника на некоторое время выходят из помещения. В это время первый участник, который остался, должен прочитать второму игроку предложенный ведущим небольшой рассказ или сюжет. Задача второго игрока – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками перечитываем рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации.

- что произошло с информацией?

Возможная история для игры "Слухи"

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?

- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?

- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

«Варианты общения»

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

"Игнорирование". В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

"Спина к спине". Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

"Активное слушание". В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?
- Что помогает вам в общении?

Ритуал прощения

Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре»- большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три- четыре»

Занятие №4

«Навыки общения»

Цель: развить навыки общения как одного из элементов в профилактике конфликтов

Организационный момент

Приветствие.

«Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру : «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Основная часть

«Шалаш»

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

«Похвали себя»

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

Вопрос: Как вы себя ощущали, когда хвалили себя?

«Комплимент»

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Вопрос: Как вы себя ощущали, когда хвалили вас?

Ритуал прощения

Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре»- большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три- четыре»

Занятие №5

«Я среди людей»

Цель: Познакомить с приемами и передачи информации

Инструменты: Фломастеры, бумага

Организационный момент

Приветствие.

«Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру : «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Основная часть

Беседа «Что такое положительные качества»(ответы учащихся)

«Выражения чувств» (радость, обида, грусть, растерянность) (пантомима)

«Пойми рисунок» (нарисовать схематично рисунок – солнце, домик или человечек – на спине впереди стоящего одноклассника, выборочно опросить ребят: кто какой рисунок рисовал, какой рисунок был нарисован на их спине, на основе собственных ощущений)

Обсудить, какие чувства могут испытывать люди в процессе общения. Как важно уметь увидеть человека, которому плохо, и предложить ему свою помощь.

«Поддержи товарища» (обсуждение предложенных ситуаций; поиск слов: как поддержать товарища в трудной ситуации, как ему помочь;

- ты потерял мобильный телефон
- ты получил “2” по контрольной работе
- ты поссорился с товарищем
- ты забыл дома тетрадь с домашним заданием)

«Звезда»

«В каждом из нас глубоко-глубоко живет звезда. У всех она разная, разная по форме, размеру, цвету. Но у каждой звездочки есть лицо. Какое оно?

Может быть, оно смеется, а может быть, просто улыбается. А какой-то звездочке стало грустно. Нарисуйте свою звездочку. Какая она?»

(Учащиеся рисуют свою звезду и наклеивают ее на импровизированный небосклон)

Ритуал прощения

Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре»- большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три- четыре»

Занятие №6

«Отношение к конфликтам»

Цель: развить способность адекватного реагирования на конфликтные ситуации

Инструменты: бумага, фломастеры

Организационный момент

Приветствие.

«Ассоциация со встречей»

Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру :
«Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

Основная часть

«Смена акцентов»

Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "Х" и, начисто перепишите предложение.

Прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Вопрос: Что изменилось?

Разрешился ли конфликт?

«Дружественная ладошка»

На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя. Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

Ритуал прощения

Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре» - большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три- четыре»

Занятие №7

«Управление конфликтами»

Цель: сформировать отношение к конфликтам, как к новым возможностям самосовершенствования.

Организационный момент

Приветствие.

«Ревущий мотор»

Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

Основная часть

«А или Б»

Разбейтесь на пары, займите места, сидя напротив друг друга, и решите, кто будет А, а кто Вв каждой паре.

-Выберете для обсуждения тему, которая вас интересует. Упражнение состоит из трех этапов:

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас не слушают?

- 3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин).
 - Было ли это приятно или наоборот?
 - Было ли трудно кому-нибудь говорить?
- 4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).
 - Было ли это приятно или наоборот?
 - Было ли трудно кому-нибудь говорить?
 - По каким признакам можно определить, что вас слушают?
- 5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).
 Обсуждение.

Ритуал прощения

Если Вам понравилось занятие, вы поднимите по команде «три-четыре» - большой палец, если нет, то опустите большой палец вниз. И так «три-четыре»

Занятие №8

«Он первый начал, или способы решения конфликтной ситуации»

Цель: научить способам решения конфликтных ситуаций

Организационный момент

Здравствуйтесь ребята! Сегодняшнее занятие хотелось бы начать с фразы современной бельгийской писательницы Амели Нотомб «Взрослые смеются над детьми, которые в свое оправдание ноют «он первый начал». Но взрослые конфликты начинаются точно так же»

Основная часть

«Конфликт в сказке»

Сейчас вам необходимо вспомнить мультфильмы, сказки, где происходила конфликтная ситуация. (обсуждение)

Пример: золушка, 12 месяцев, сказка о рыбаке и рыбке

«Конфликт- это хорошо, или плохо»

А теперь, я предлагаю вам подумать- Конфликт- это хорошо, или плохо? 1 ая- группа- выписывает как можно больше минусов конфликта, 2-ая- как можно больше плюсов. (3 минуты)

МИНУСЫ КОНФЛИКТА	ПЛЮСЫ КОНФЛИКТА
ухудшение отношений между людьми, затрата времени, сил, различные потери.	решение ситуации, движение с мертвой точки, развитие, выяснение и удовлетворение целей участников конфликта, начало совместной деятельности.

Самое главное в роли конфликта- это умение их правильного разрешения.

«Пять способов решения конфликтов»

Существует 5 способов поведения в конфликте, давайте рассмотрим каждый из них:

1. Соперничество- критика, угрозы, унижение другого, поиск союзников, применение физической силы, перекрикивание.
2. Уступка- полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон.

3. Избегание- молчание, игнорирование обидчика, полный отказ от отношений и решения ситуации.
4. Компромисс- решение конфликта на основе взаимных уступок.
5. Сотрудничество- поиск справедливого исхода, заявление о своих чувствах и правах, совместное решение проблемы.

«Ситуация»

Сейчас ребята, я предлагаю вам обсудить ситуацию:

Миша забросил на шкаф шапки пяти одноклассниц и радостно посмеивался, представляя себе, как они теперь пойдут на прогулку. Девочки отреагировали на выходку по-разному: Валя тихо плакала и стала просить Мишу достать шапку. Вера сначала врезала Мише по спине, а затем быстро стянула с него шапку и забросила еще дальше. Лариса обмотала голову шарфом и пошла гулять. Таня сказала: “Если ты мне отдашь шапку, я тебе дам списать математику”, а Лена предложила Мише стать на ее место, подумать, каково ей будет без прогулки, и обсудить, как можно быстро достать шапки.

«Найди выход»

Я предлагаю каждой группе по ситуации, которую вы должны обсудить и разыграть исход благоприятным способом. Другая группа должна проанализировать, какой способ решения конфликта избрала другая команда.

СИТУАЦИЯ №1:

Один приятель говорит другому, что раз он занимается танцами, то он «не мужик».
- ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался! Танцор, блин! Ты же не мужик!

- А ты сам-то мужик? Над тобой все девчонки смеются!

СИТУАЦИЯ №2:

Один одноклассник подходит к другому, и говорит «Ты сел не за свою парту».
Другой одноклассник отвечает «Я буду сидеть там, где захочу!»

Рефлексия

Ребята, какой-либо не был конфликт. В любой ситуации надо искать совместно решение. И всегда оставаться людьми.

Занятие №9

Деловая игра "Потерпевшие кораблекрушение"

Цель: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

Инструменты: карточки для игры

Организационный момент

Приветствие.

Основная часть

Ознакомление всех участников с условиями игры

- Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

Сектант.

Зеркало для бритья.

Канистра с 25 литрами воды.

Противомоскитная сетка.

Одна коробка с армейским рационом.
Карты Тихого океана.
Надувная плавательная подушка.
Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
Маленький транзисторный радиоприемник.
Репеллент, отпугивающий акул.
Два квадратных метра непрозрачной пленки.
Один литр рома крепостью 80%.
450 метров нейлонового каната.
Две коробки шоколада.
Рыболовная снасть.

- Самостоятельно проранжируйте указанные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе упражнения дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания (8-10 мин)

- Разбейтесь на подгруппы примерно по 6 человек. Один участник из каждой подгруппы будет экспертом.

- Составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы (10-15 мин)

- Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.

Для этого:

а) выслушайте мнения экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и т. д.;

б) зачитайте "правильный" список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (приложение 3). Предложите сравнить "правильный" ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый студент, группа и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов.

Если сумма больше 30, то участник или подгруппа "утонули";

в) сравните результаты группового и индивидуального решения. Явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решениями отдельных людей?

Итоги:

– Это упражнение дает возможность количественно оценить эффективность группового решения.

– В группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

– Решение проблем в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

– Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

– Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку групповых решений.

Рефлексия

Занятие №10

«Мотивы агрессивного поведения»

Цель: изучить мотивы агрессивного поведения

Инструменты: карточки со скороговорками

Организационный момент

Приветствие.

Психолог предлагает подросткам сначала поздороваться друг с другом так, будто они только недавно расстались, а потом предлагает поздороваться так, будто они давно друг друга не видели.

Основная часть

«Шла Саша по шоссе»

Данная игра является модификацией игры К. Фопеля «Тух-тиби-дух» и родилась в процессе занятий с группой родителей агрессивных детей. Игровое упражнение проводится в два этапа.

1-й этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, нахмурив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...» После этого все продолжают бродить по комнате и ворчать себе под нос. По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2-й этап. Участники с серьезными лицами ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы тренера (психолога).

- Что чувствовали после проведения 1-го и 2-го этапов игры?
- В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?
- Наблюдал ли каждый из участников эффект катарсиса на втором этапе работы?
- Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?
- Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?

Визуализация «Горы» (автор — Д. В. Ильина.)

«Теплый солнечный летний день. Ты сидишь на горной лужайке, покрытой зеленой мягкой травой. Твоя спина опирается на нагретый солнцем камень. Вокруг тебя возвышаются величественные горы. В воздухе пахнет согретой солнцем травой, доносится легкий запах цветов и нагретых за день скал. Легкий ветерок ерошит твои волосы, нежно касается лица.

Ты оглядываешься вокруг. Со своего места ты видишь горный хребет, простирающийся вдаль, за горизонт. Солнечный луч плавно скользит вдоль склонов. Далеко впереди, почти за пределами слышимости, каменного уступа медленно падает вода горного потока.

Вокруг стоит удивительная тишина: ты слышишь лишь далекий, чуть слышный шум воды, жужжание пчелы над цветком, где-то поет одинокая птица, ветер легко

шелестит травой. Ты чувствуешь, каким спокойствием и безмятежностью дышит это место. Уходят заботы и тревоги, напряжение. Приятный покой охватывает тебя.

Ты поднимаешь глаза и видишь над собой небо, такое ясное, синее, бездонное, какое может быть только в горах. В синей вышине парит орел. Почти не шевеля могучими крыльями, он словно плывет в безграничной синеве. Ты смотришь на него и случайно ловишь его взгляд. И вот уже ты — орел, и твое тело легко и невесомо. Ты паришь в небе, оглядывая землю с высоты полета, запоминаешь каждую подробность».

Рефлексия

Занятие №11

«Негативные чувства»

Цель: повысить самооценку и положительное принятие своих негативных чувств

Инструменты: магнитофон

Организационный момент

Приветствие.

Каждый участник встает и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным: «Добрый день!» или «Рад вас видеть!». Ведущий просит, чтобы фразы и пожелания не повторялись.

Основная часть

«Толкалки»

«Разбейтесь на пары. Встаньте друг к другу на расстоянии вытянутой руки. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями на своего партнера. По моему сигналу начните толкать партнера с места при условии, что никто никому не должен причинять боль. По моему сигналу „СТОП" прекратите толкаться».

Данное упражнение позволяет разыграть конфликтную ситуацию отработать агрессию через игру и позитивное движение.

После выполнения упражнения можно обсудить с участниками, какие эмоции вызвало это упражнение, понравилось оно или нет, почему. Что испытывал каждый участник, когда его толкали?

«Переменное дыхание».

Инструкция: «Делай вдохи и выдохи, медленно пока не возникает напряжение. Медленно вдыхай носом, можешь при этом считать „один-два-три". Как только появится напряжение, делай выдох. Выдыхай ртом, также до ощущения напряжения тоже можешь считать. Постарайся, чтобы выдохи были несколько длиннее вдохов, если выдыхать трудно, можешь несколько открыть рот. Повторяй это упражнение в течение двух минут.

Открой глаза. Как ты себя чувствуешь? Что ты ощущал во время выполнения упражнения? А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза, как самочувствие, кого представлял, какое сейчас настроение? И еще раз закрой глаза».

Визуализация «Летнее поле», автор — Е. В. Трошева.

«Представь себе, что ты идешь по летнему залитому солнцем полю. Поле усыпано цветами, словно мягкий разноцветный ковер.

Ты чувствуешь теплый воздух. Легкий ветерок приятно овеивает твоё лицо. Ты вдыхаешь легкий аромат цветов, слышишь, как поют птицы. Посмотри, какие красочные цветы вокруг: красные, голубые, желтые — они радуют твой взгляд.

Ощути, как с каждым вдохом тебе становится легко. Ты чувствуешь, как прозрачная энергия цветов заполняет тебя.

С этим ощущением ты легко и свободно взлетаешь над полем. Ощути, как легко и свободно ты летишь. Почувствуй, как твои мысли становятся спокойными и безмятежными, спокойствие полностью захватывает тебя.

Теперь ты опускаешься ближе к цветам. Протягиваешь к ним руки. Чувствуешь, какие цветы мягкие и нежные. Ты опускаешься и снова стоишь на поле.

Глубоко вдохнув, ты чувствуешь, как легкая энергия заполнила каждую клеточку твоего тела.

Оглянись вокруг еще раз, запомни все, что видишь и ощущаешь.

Картинка медленно растворяется, поле исчезает, и ты медленно и спокойно открываешь глаза».

Рефлексия

Занятие №12 «Расслабление»

Цель: обучить дыхательным релаксационным техникам

Инструменты: магнитофон

Организационный момент

Приветствие.

Психолог предлагает каждому подростку приветствовать других каким-то необычным образом, но с обязательным условием, что это приветствие вызвало бы только положительные реакции у других.

Основная часть

«Задействование выдоха»

«Сядь удобно, выпрямись, чтобы шея, голова и позвоночник являли собой одну прямую линию, не горбись, но и не наклоняйся.

Поставь ступни ног плотно на пол, кисти рук положи на колени так, как тебе удобно.

Ни руки, ни ноги не должны соприкасаться.

Если ты можешь закрыть глаза — закрой, если нет, посиди с открытыми глазами.

Сейчас нужно будет сосредоточиться на своем дыхании».

(Проводится одно-два дыхательных упражнения.)

«Расслабься, делая вдох — медленно, вдыхая столько, сколько можешь вдохнуть без напряжения.

Затем так же спокойно выдыхай, тоже медленно, сколько можешь выдохнуть без напряжения. Выдоху удобно придать форму звука „а-а-а". Совершая его, постарайся ощутить чувство расслабления.

Повторяй это упражнение в течение двух минут.

Открой глаза.

Как ты себя чувствуешь?

Что ты ощущал во время выполнения упражнения?

А сейчас снова закрой глаза и представь лицо самого любимого человека.

Снова открой глаза.

Как самочувствие?

Кого представлял?

Какое сейчас настроение?

И еще раз закрой глаза».

Визуализация «Прогулка на теплоходе», автор — Н. А. Богданова.

«Представь, что ты находишься на борту красивого современного теплохода. На борту этого лайнера тебе предстоит путешествие самому сказочному, теплему, бескрайнему и безопасному морю на Земле. Ты поднимаешься по трапу и с каждым шагом чувствуешь, как приближается приятное, таинственное долгожданное путешествие. Ты ходишь по кораблю, поднимаешься на самую верхнюю палубу.

Ты чувствуешь, как теплый морской ветерок обдувает плечи и лицо. Ты вдыхаешь солоноватый запах моря. Солнце своими теплыми лучами окутывает твоё тело. Этой энергией солнца наполняется каждая клеточка твоего тела. Уходят напряжение и скованность. Движения становятся медленными, ленивыми. Ты подходишь к борту теплохода, смотришь, как медленно удаляется берег, он становится все меньше и меньше. Вместе с ним остались твои невзгоды, плохое настроение, однообразие, усталость.

Ты поворачиваешь голову в сторону моря и понимаешь, что сейчас тебя ничто не беспокоит. С каждым вдохом тебе становится легче, душа наполняется чувством радости и беззаботности».

Рефлексия

Занятие №13

«Эти негативные чувства»

Цель: закрепить конструктивные способы поведения

Инструменты: карточки для игры

Организационный момент

Приветствие.

Психолог предлагает каждому подростку приветствовать других каким-то необычным образом, но с обязательным условием, что это приветствие вызвало бы только положительные реакции у других.

Основная часть

«Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций»

Упражнение выполняется в группе (парах, тройках).

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств.

Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

1. Участникам раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Психолог просит подростков вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой). Затем каждый участник должен пластически изобразить чувство, написанное на его карточке в виде «памятника» или небольшой пантомимы (некоторым детям проще изобразить чувство через рисунок).

Задача остальных участников — отгадать, «памятник» какому чувству они видят.

Желательно, чтобы высказались все участники.

2. После завершения этой части подростки рассаживаются в круг.

Психолог просит детей объяснить:

- * как они понимают слова, указанные на карточке;
- * что значат эти чувства;
- * в каких ситуациях они могут возникать;

* могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникло подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать.

Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

«Агрессор или жертва»

Игра проводится в парах.

1. Психолог просит подростков (каждого) составить список ситуаций (обстоятельств), в которых они, как правило, выбирают агрессивный стиль поведения (больно бьют, портят вещи, проявляют вербальную агрессию и т. п.).

2. Затем каждый выбирает ту из них, которая является для него наиболее типичной, и проигрывает ее вместе с другим подростком. Причем в первом варианте игры каждый проигрывает роль самого себя.

Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный подросток играет роль «жертвы», а его партнер — самого «агрессивного» подростка, он смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» подростка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного подростка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения.

Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «Не делай больно».

По окончании ролевой игры обсудите вместе с подростками:

- * как они себя чувствовали в роли жертвы;
- * что они чувствовали по отношению к «нападающему», что они думали о нем;
- * изменилось ли их отношение (как «агрессоров») к ситуации в целом и к «жертве» в частности;
- * если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным.

«Мне в тебе нравится...»

Упражнение выполняется в небольшой группе (6-8 человек).

Для работы понадобится клубок мягкой и пушистой шерсти (желательно привлекательного цвета) или небольшая мягкая игрушка.

1. Подростки вместе с психологом садятся в круг. Психолог передает клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно отметить можно цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, какой-либо поступок, учебное достижение и т. п. Начинает упражнение сам ведущий. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается к ведущему, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание участников на то, что ниточка их всех объединила.

2. Через несколько секунд (8-10 секунд) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок,

наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается ведущему).

3. Не выходя из круга, следует обсудить с участниками, что они чувствовали, когда:

- * получали клубок и слышали в свой адрес комплимент;
- * сами передавали его и говорили комплимент соседу;
- * что было для них труднее, а что проще;
- * что они чувствовали, когда нить объединила их.

Лучше, если подросток, который захочет высказаться, будет держать в руках клубок.

«Копилка хороших поступков»

Это упражнение предлагается проделывать в конце каждого этапа работы.

Цель данного упражнения – научить подростков фиксировать в своем сознании положительные поступки и достижения, которых им удалось добиться за время работы с психологом, вместо того чтобы помнить о своих ошибках, промахах и неудачах.

1. Попросите подростков подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) обо всех хороших поступках, которыми удалось совершить на прошедшей неделе.

2. Пусть ребята возьмут лист бумаги с фломастерами и запишут три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные.

Например, выполнили сложное и неприятное для них домашнее задание, написали реферат, приняли участие в выполнении стенгазеты, выучили наизусть длинное стихотворение или сами вычистили свои ботинки.

3. После того как подростки запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события.

Например: «Марина, ты на самом деле здорово это сделала!» или «У меня это действительно хорошо получилось!».

Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками цветными фломастерами.

Рефлексия

V. Ожидаемые качественные результаты

- Понимание того, что может послужить причиной конфликта;
- Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
- Формирование навыков управления эмоциями в ситуации общения с собеседником;
- Освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах

VI. Методики диагностирования:

1. Социометрия.

2. Психологическая атмосфера в коллективе (методика Л.Г.Жедуновой)
3. Наши отношения (по Л.М.Фридман)
4. Диагностика личностных особенностей «Несуществующее животное»
5. Стратегия поведения в конфликтной ситуации К.Томаса (адаптирован Н.В.Гришиной)
6. Диагностика конфликтности школьника (Опросник Басса- Дарки)

Методика 1. «Социометрический метод»

СОЦИОМЕТРИЯ

Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в подростковой общности и положение в них каждого из ребят.

Необходимо для проведения следующее.

Каждый подросток должен иметь бланк с таким текстом: «Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся твоего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Здесь и к следующим трем вопросам укажи фамилию и имя этого человека.)

2. А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь?

3. Кому ты доверишь свою тайну?

4. Кому никогда не доверишь свою тайну?

Спасибо!»

Ход опроса

Исследователь задает поочередно четыре вопроса, которые являются критериями выбора (два положительных и два отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии – при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных одноклассников могут повторяться (об этом следует сказать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить, названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

На основании полученных результатов составляется матрица. Матрица состоит: по вертикали – из списка фамилий учащихся (студентов), расположенных в алфавитном порядке и сгруппированных по половому признаку; по горизонтали – из номера, под которым испытуемые обозначены в списке.

Напротив фамилии каждого испытуемого заносятся данные о сделанных им выборах. Например, если Александров П. отдал свой первый выбор в эксперименте по первому

критерию Иванову А., то цифра 1 ставится на пересечении первой строки и второго столбца. Вторым выбор Александров отдал Беглиеву А., поэтому цифра 2 записывается в квадрате на пересечении первой строки и третьего столбца. Если испытуемые сделали взаимные выборы, то соответствующие цифры этих выборов обводятся кружочками. Внизу матрицы подсчитывается количество выборов, полученных каждым испытуемым (по вертикали сверху вниз), в том числе и взаимных выборов. Таким же образом составляется матрица отрицательных социометрических выборов (см. табл.).

Далее можно вычислить социометрический статус каждого подростка, который определяется по формуле:

$$C = M / (n - 1),$$

где С – социометрический статус подростка; М – общее число полученных испытуемым положительных выборов (если учитывать отрицательные выборы, то их сумма вычитается от суммы положительных); n – число испытуемых.

Например: социометрический статус Иванова А. будет равен частному, полученному от деления: $7 : 9 = 0,78$.

В зависимости от количества полученных социометрических положительных выборов можно классифицировать испытуемых на пять статусных групп.

Матрица социометрических положительных выборов

№ п/п	Фамилия	Критерии выбора	Кого выбирают												
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	А	1	1	2			3								
□	□	3	2	1	3										
2	И	1	1	2			3								
□	□	3	1	2			3								
3	Б	1	2		3								1		
□	□	3	2		3								1		
4	И	1	2	1											3
□	□	3	1	2			3								
5	К	1								1	3	2			
□	□	3								1	2	3			
6	К	1	3							2		1			

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	2	3	1							
7	М	1	1	2					3			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	1	3					2			
8	Н	1	1	3	2							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3	2	1	3							
9	П	1	2	1	3							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3		2	1	3						
10	П	1	1	2	3							
		3										
Получено выборов			0	7	6	5	6	12	10	5	8	1
Получено взаимных выборов			0	5	4	4	6	6	6	3	6	0

Классификация испытуемых по итогам социометрического эксперимента

Статусная группа	Количество полученных выборов
<input type="checkbox"/> «Звезды»	В два раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
<input type="checkbox"/> «Предпочитаемые»	В полтора раза больше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
<input type="checkbox"/> «Принимаемые» «Непринимаемые»	В полтора раза меньше, чем среднее число полученных выборов одним испытуемым
<input type="checkbox"/> «Отвергнутые»	Равно нулю или в два раза меньше, чем число полученных выборов одним испытуемым

Среднее число полученных выборов одним испытуемым (К) вычисляется по формуле:

$$K = (\text{Общее число сделанных положительных выборов}) / (\text{Общее количество испытуемых})$$

Для нашего примера $K = 60 : 10 = 6$.

В соответствии с данными матрицы испытуемых можно отнести к следующим группам:

«Звезды» –;

«Предпочитаемые» –;

«Принимаемые» –

«Непринимаемые» – нет;

«Отвергнутые» –.

Одним из показателей благополучия складывающихся отношений является коэффициент взаимности выборов. Он показывает, насколько взаимны симпатии в детской общности. Коэффициент взаимности (КВ) вычисляется по формуле:

$$\text{КВ} = (\text{Количество взаимных выборов}) / (\text{Общее число выборов})$$

В нашем случае $\text{КВ} = (40 : 60) \times 100 \% = 66,7 \%$. Данный показатель свидетельствует о достаточно большом количестве взаимных выборов.

Психологическая атмосфера в коллективе

(методика Л.Г. Жедуновой)

Назначение теста

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надежность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

Инструкция к тесту

В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак *, тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

Тестовый материал

	1	2	3	4	5	6	7	8	
Дружелюбие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Враждебность
Согласие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Несогласие
Удовлетворенность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Неудовлетворенность
Продуктивность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Непродуктивность
Теплота	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Холодность
Сотрудничество	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Несогласованность
Взаимная поддержка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Недоброжелательность
Увлеченность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Равнодушие
Занимательность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Скука
Успешность	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Безуспешность

Обработка и анализ результатов теста

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак *, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

Диагностика личностных особенностей. “Несуществующее животное”

Цель: диагностика личностных особенностей.

Описание: методика является проективной, т.к. не имеет стимульного материала и не является стандартизированной. Методика используется при обследовании детей и взрослых в качестве ориентировочной методики, данные которой помогают выдвинуть гипотезу об особенностях личности. Все признаки интерпретируются символично.

Процедура проведения: Предлагается лист А4, толщина средняя, простой карандаш, 6 цветных, ластик, точилка.

Инструкция: "Придумайте и нарисуйте животное, которое не существует, его не существовало раньше ни в кино, ни в мультфильмах, ни в сказках, ни в компьютерных играх и назови несуществующим названием".

Психолог отмечает все реакции:

- вербальные;
- невербальные;
- стирания и к чему они приводят;
- порядок рисования объектов, наличие пауз.

По окончании рисования ему предлагают придумать название и ответить на вопросы: (уточнение рисунка, беседа: где живет, с кем, чем питается, какое оно по характеру, настроение у него, что любит, а что нет, есть ли друзья, враги, как с ними борется, чего боится).

Представь себе, что оно встретило волшебника, который может исполнить три желания и что оно загадает.

Анализ данных проводится путем интерпритации рисунка и особенности рассказа.

Признаки агрессии на рисунке:

- острые импульсивные линии, сильный нажим;
- общий характер агрессивный, нападающий;
- наличие агрессивных приспособлений (когти, шипы, иглы, пластины и т.д.)
- вербальная агрессия (жалю, пасть, зубы, изрыгает огонь)

Иногда животное снабжено агрессивными приспособлениями, но характер использования будет указывать не на агрессию, а на страх агрессии. Распознать это

поможет интерпретация беседы. Если ребенок говорит, что это нужно чтобы защищаться, обороны и т.д., то можно говорить о страхе агрессии.

Признаки агрессии в рассказе:

- злой характер;
- питается животными, людьми;
- очевидные указания на агрессию (рушить, ломать, убивает, поедает), причем, если признаки агрессии не наблюдаются в поведении, а в рисунке, рассказе они не выявлены – это агрессия подавляемая;
- удаленное место жительства;
- одиночество животного.

Интерпретация.

Общие замечания.

Метод интерпретации рисуночных тестов, в том числе и «Рисунка несуществующего животного» построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально: "Всякая мысль заканчивается движением").

Если реальное движение по какой-то причине не осуществляется, то в соответствующих группах мышц суммируется определенное напряжение энергии, необходимой для осуществления ответного движения (на представление - мысль). Так, например, образы и мысли-представления, вызывающие страх, стимулируют напряжение в группах ножной мускулатуры и в мышцах рук, что оказалось бы необходимым в случае ответа на страх бегством или защитой с помощью рук — ударить, заслониться.

Тенденция движения имеет направление в пространстве: удаление, приближение, наклон, выпрямление, подъем, падение. При выполнении рисунка лист бумаги (либо полотно картины) представляет собой модель пространства и, кроме состояния мышц, фиксирует отношение к пространству, т.е. возникающую тенденцию.

Пространство, в свою очередь, связано с эмоциональной окраской переживания и временным периодом: настоящим, прошлым, будущим. Связано оно также с действенностью или идеально-мыслительным планом работы психики. Пространство, расположенное сзади и слева от субъекта, связано с прошлым периодом и бездейственностью (отсутствием активной связи между мыслью-представлением, планированием и его осуществлением). Правая сторона, пространство спереди и вверху связаны с будущим периодом и действенностью. На листе (модели пространства) левая сторона и низ связаны с отрицательно окрашенными и депрессивными эмоциями, с неуверенностью и пассивностью. Правая сторона (соответствующая доминантной правой руке) — с положительно окрашенными эмоциями, энергией, активностью, конкретностью действия.

Положение рисунка на листе.

В норме рисунок расположен по средней линии вертикально поставленного листа. Лист бумаги лучше всего взять белый или слегка кремовый, неглянцевый. Пользоваться карандашом средней мягкости; ручкой и фломастером рисовать нельзя.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа (чем ближе, тем более выражено) трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, как претензия на продвижение и признание, тенденция к самоутверждению.

Положение рисунка в нижней части — обратная тенденция: неуверенность в себе, низкая самооценка, подавленность, нерешительность, незаинтересованность в своем положении в социуме, в признании, отсутствие тенденции к самоутверждению.

Центральная смысловая часть фигуры (голова или замещающая ее деталь). Голова повернута вправо — устойчивая тенденция к деятельности, действенности: почти все, что обдумывается, планируется, осуществляется или, по крайней мере, начинает осуществляться (если даже и не доводится до конца). Испытуемый активно переходит к реализации своих планов, наклонностей.

Голова повернута влево — тенденция к рефлексии, к размышлениям. Это не человек действия: лишь незначительная часть замыслов реализуется или хотя бы начинает реализоваться. Нередко также боязнь перед активным действием и нерешительность (вариант: отсутствие тенденции к действию или боязнь активности — следует решить дополнительно).

Положение "анфас", т.е. голова направлена на рисующего (на себя), трактуется как эгоцентризм. На голове расположены детали, соответствующие органам чувств—уши, рот, глаза. Значение детали "уши" — прямое: заинтересованность в информации, значимость мнения окружающих о себе.

Дополнительно по другим показателям и их сочетанию определяется, предпринимает ли испытуемый что-либо для завоевания положительной оценки или только продуцирует на оценки окружающих соответствующие эмоциональные реакции (радость, гордость, обида, огорчение), не изменяя своего поведения. Приоткрытый рот в сочетании с языком при отсутствии прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ — как чувственность; иногда и то, и другое вместе. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно — зачерченный, трактуется как легкость возникновения опасений и страхов, недоверия. Рот с зубами — вербальная агрессия, в большинстве случаев — защитная (огрызается, задирается, грубит в ответ на обращение к нему отрицательного свойства, осуждение, порицание). Для детей и подростков характерен рисунок зачерченного рта округлой формы (боязливость, тревожность).

Особое значение придают глазам. Это символ присущего человеку переживания страха: подчеркивается резкой прорисовкой радужки. Обратит внимание на наличие или отсутствие ресниц. Ресницы — истероидно-демонстративные манеры поведения; для мужчин: женственные черты характера с прорисовкой зрачка и радужки совпадают редко. Ресницы—также заинтересованность в восхищении окружающих внешней красотой и манерой одеваться, придание этому большого значения.

Увеличенный (относительно фигуры в целом) размер головы говорит о том, что испытуемый ценит рациональное начало (возможно, и эрудицию) в себе и окружающих.

На голове также иногда располагаются дополнительные детали: рога — защита, агрессия. Определить по сочетанию с другими признаками — когтями, щетиной, иглами — характер этой агрессии: спонтанная или защитно-ответная. Перья—тенденция к самоукрашению и самооправданию, к демонстративности. Грива, шерсть, подобие прически — чувственность, подчеркивание своего пола и иногда ориентировка на свою сексуальную роль.

Несущая, опорная часть фигуры.

К ней относятся (ноги, лапы, иногда — постамент). Рассматривается основательность этой части по отношению к размерам всей фигуры и по форме:

а) основательность, обдуманность, рациональность принятия решения, пути к выводам, формирование суждения, опора на существенные положения и значимую информацию;

б) поверхностность суждений, легкомыслие в выводах и неосновательность суждений, иногда импульсивность принятия решения (особенно при отсутствии или почти отсутствии ног).

Обратить внимание на характер соединения ног с корпусом: точно, тщательно или небрежно, слабо соединены или не соединены вовсе — это характер контроля за рассуждениями, выводами, решениями. Однотипность и однонаправленность формы лап, любых элементов опорной части — конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. Разнообразие в форме и положении этих деталей — своеобразие установок и суждений, самостоятельность и небанальность; иногда даже творческое начало (соответственно необычности формы) или инакомыслие (ближе к патологии).

Части, поднимающиеся над уровнем фигуры. Они могут быть функциональными или украшающими: крылья, дополнительные ноги, щупальца, детали панциря, перья, бантики вроде завитушек-кудрей, цветково-функциональные детали — энергия охвата разных областей человеческой деятельности, уверенность в себе, "самораспространение" с неделикатным и неразборчивым притеснением окружающих, либо любознательность, желание соучаствовать как можно в большем числе дел окружающих, завоевание себе места под солнцем, увлеченность своей деятельностью, смелость предприятий (соответственно значению Детали-символа — крылья или щупальца и т.д.). Украшающие детали — демонстративность, склонность обращать на себя внимание окружающих, манерность (например, лошадь или ее несуществующее подобие в султанах из павлиньих перьев).

Хвосты.

Выражают отношение к собственным действиям, решениям, выводам, к своей вербальной продукции — судя по тому, повернуты ли эти хвосты вправо (на листе) или

влево. Хвосты повернуты вправо — отношение к своим действиям и поведению. Влево — отношение к своим мыслям, решениям; к упущенным возможностям, к собственной нерешительности. Положительная или отрицательная окраска этого отношения выражена направлением хвостов вверх (уверенно, положительно, бодро) или падающим движением вниз (недовольство собой, сомнение в собственной правоте, сожаление о сделанном, сказанном, раскаяние и т.п.). Обратить внимание на хвосты, состоящие из нескольких, иногда повторяющихся, звеньев, на особенно пышные хвосты, особенно длинные и иногда разветвленные.

Контурные фигуры.

Анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовки и затемнения линии контура. Это защита от окружающих, агрессивная — если она выполнена в острых углах; со страхом и тревогой — если имеет место затемнение, "запачкивание" контурной линии; с опасением, подозрительностью — если выставлены щиты, "заслоны", линия удвоена. Направленность такой защиты — соответственно пространственному расположению: верхний контур фигуры — против вышестоящих, против лиц, имеющих возможность наложить запрет, ограничение, осуществить принуждение, т.е. против старших по возрасту, родителей, учителей, начальников, руководителей; нижний контур — защита против насмешек, непризнания, отсутствия авторитета у нижестоящих подчиненных, младших, боязнь осуждения; боковые контуры — недифференцированная опасливость и готовность к самозащите любого порядка и в разных ситуациях; то же самое — элементы "защиты", расположенные не по контуру, а внутри контура, на самом корпусе животного. Справа — больше в процессе деятельности (реальной), слева — больше защита своих мнений, убеждений, вкусов.

Общая энергия.

Оценивается количество изображенных деталей — только ли необходимое количество, чтобы дать представление о придуманном несуществующем животном (тело, голова, конечности или тело, хвост, крылья и т.п.): с заполненным контуром, без штриховки и дополнительных линий и частей, просто примитивный контур, — или имеет место щедрое изображение не только необходимых, но усложняющих конструкцию дополнительных деталей. Соответственно, чем больше составных частей и элементов (помимо самых необходимых), тем выше энергия. В обратном случае — экономия энергии, астеничность организма, хроническое соматическое заболевание (то же самое подтверждается характером линии — слабая паутинообразная линия, "возит карандашом по бумаге", не нажимая на него). Обратный же характер линий — жирная с нажимом — не является полярным: это не энергия, а тревожность. Следует обратить внимание на резко продавленные линии, видимые даже на обратной стороне листа (судорожный, высокий тонус мышц рисующей руки) — резкая тревожность. Обратить внимание также на то, какая деталь, какой символ выполнен таким образом (т.е. к чему привязана тревога).

□

Линии.

Оценка характера линии (дубляж линии, небрежность, неаккуратность соединений, "островки" из находящихся друг на друга линий, зачернение частей рисунка,

"запачкивание", отклонение от вертикальной оси, стереотипности линий и т.д.). Оценка осуществляется так же, как и при анализе пиктограммы. То же — фрагментарность линий и форм, незаконченность, оборванность рисунка.

Типы животных.

Тематически животные делятся на уязвимых, угрожающих и нейтральных (подобия льва, бегемота, волка или птицы, улитки, муравья, либо белки, собаки, кошки). Это отношение к собственной персоне и к своему "Я", представление о собственном положении в мире, как бы идентификация себя по значимости (с зайцем, букашкой, слоном, собакой и т.д.). В данном случае рисуемое животное — представитель самого рисующего.

Уподобление рисуемого животного человеку, начиная с постановки животного в положение прямохождения на две лапы, вместо четырех или более, и заканчивая одеванием животного в человеческую одежду (штаны, юбки, банты, пояса, платье), включая похоть морды на лицо, ног и лап на руки, свидетельствует об инфантильности, эмоциональной незрелости, соответственно степени выраженности "очеловечивания" животного. Механизм сходен аллегорическому значению животных и их характеров в сказках, притчах и т.п.

Агрессивность.

Степень агрессивности выражена количеством, расположением и характером углов в рисунке, независимо от их связи с той или иной деталью изображения. Особенно весомы в этом отношении прямые символы агрессии — когти, зубы, клювы. Следует обратить внимание также на акцентировку сексуальных признаков — вымени, сосков, груди при человекоподобной фигуре и др. Это отношение к полу, вплоть до фиксации на проблеме секса.

Фигура круга (особенно — ничем не заполненного) символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутость, закрытость своего внутреннего мира, нежелание давать сведения о себе окружающим, наконец, нежелание подвергаться тестированию. Такие рисунки обычно дают очень ограниченное количество данных для анализа.

Обратить внимание на случаи вмонтирования механических частей в тело "животного" — постановка животного на постамент, тракторные или танковые гусеницы, треножник; прикрепление к голове пропеллера, винта; вмонтирование в глаз электролампы, в тело и конечности животного — рукояток, клавиш и антенн. Это наблюдается чаще у больных шизофренией и глубоких шизоидов.

Творческие возможности.

Выражены обычно количеством сочетающихся в фигуре элементов: банальность, отсутствие творческого начала принимают форму "готового", существующего животного (люди, лошади, собаки, свиньи, рыбы), к которому лишь приделывается "готовая" существующая деталь, чтобы нарисованное животное стало несуществующим — кошка с крыльями, рыба с перьями, собака с лапами и т.п. Оригинальность выражается в форме построения фигуры из элементов, а не целых заготовок.

Название.

Может выражать рациональное соединение смысловых частей (летающий заяц, "бегекот", "мухожер" и т.п.). Другой вариант — словообразование с книжно-научным, иногда латинским суффиксом или окончанием ("ратолетиус" и т.п.). Первое — рациональность, конкретная установка при ориентировке и адаптации; второе — демонстративность, направленная главным образом на демонстрацию собственного разума, эрудиции, знаний. Встречаются названия поверхностно-звуковые без всякого осмысления ("лялие", "лиошана", "гратегер" и т.п.), знаменующие легкомысленное отношение к окружающим, неумение учитывать сигнал опасности, наличие аффективных критериев в основе мышления, перевес эстетических элементов в суждениях над рациональными.

Наблюдаются иронически-юмористические названия ("риночурка", "пузыренд" и т.п.) — при соответственно иронически-снисходительном отношении к окружающим. Инфантильные названия имеют обычно повторяющиеся элементы ("тру-тру", лю-лю", "кус-кус" и т.п.). Склонность к фантазированию (чаще защитного порядка) выражена обычно удлинёнными названиями ("аберосинотиклирон", "гулобарниклета-миешиния" и т.п.).

НАШИ ОТНОШЕНИЯ

(методика составлена по книге: Л. М. Фридман и др.
«Изучение личности учащегося и ученических коллективов»)

Цель: выявить степень удовлетворенности подростка различными сторонами жизни коллектива.

Ход опроса

Испытуемому предлагается ознакомиться с шестью утверждениями. Нужно записать номер того утверждения, которое больше всего совпадает с его мнением. Может быть выявлено несколько различных сфер взаимоотношений подростков в коллективе. Например, для изучения взаимоприемлемости друг друга (дружбы, сплоченности) или, наоборот, конфликтности может быть предложена серия утверждений:

1. Наш коллектив очень дружный и сплоченный.
2. Наш коллектив дружный.
3. В нашем коллективе нет ссор, но каждый существует сам по себе.
4. В нашем коллективе иногда бывают ссоры, но конфликтным наш класс назвать нельзя.
5. Наш класс недружный, часто возникают ссоры.
6. Наш коллектив очень недружный. Трудно учиться в таком классе.

Другая серия утверждений позволяет выявить состояние взаимопомощи (или ее отсутствие):

1. В нашем классе принято помогать без напоминания.

2. В нашем классе помощь оказывается только своим друзьям.
3. В нашем классе помогают только тогда, когда об этом просит сам ученик.
4. В нашем классе помощь оказывается только тогда, когда требует учитель.
5. В нашем классе не принято помогать друг другу.
6. В нашем классе отказываются помогать друг другу.

Обработка и интерпретация результатов.

Те суждения, которые отмечены большинством учащихся, свидетельствуют об определенных взаимоотношениях в коллективе. В то же время мнение конкретного подростка показывает, как ощущает он себя в системе этих отношений.

Тест описания поведения К.Томаса (адаптация Н.В.Гришиной)

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

Назначение теста

Тест адаптирован Н.В.Гришиной и используется для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

К.Томас выделяет следующие типы поведения в конфликтной ситуации:

- **соперничество** (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- **приспособление**, означающее в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- **компромисс**;
- **избегание**, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- **сотрудничество**, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

Инструкция к тесту

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

Тест

Ответ "А"

Ответ "Б"

1. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса <input type="checkbox"/>	Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. Я стараюсь найти компромиссное решение.	Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. Я стараюсь найти компромиссное решение.	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого <input type="checkbox"/>	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.	Я стараюсь добиться своего.
7. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно <input type="checkbox"/>	Я считаю возможным уступить, чтобы добиться своего.
8. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего <input type="checkbox"/>	Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят затрагиваемые интересы и вопросы.
9. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.	Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. Я твердо стремлюсь достичь своего.	Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затрагиваемые интересы и вопросы <input type="checkbox"/>	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить отношения.
12. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. Я предлагаю среднюю позицию.	Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах <input type="checkbox"/>	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения <input type="checkbox"/>	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего <input type="checkbox"/>	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затрагиваемые интересы и спорные вопросы.	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.	Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
21. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.	Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.	Я отстаиваю свои желания.
23. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого <input type="checkbox"/>	Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям <input type="checkbox"/>	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. Я предлагаю среднюю позицию <input type="checkbox"/>	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего <input type="checkbox"/>	Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. Я предлагаю среднюю позицию.	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
30. Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

№ Соперн. Сотрудн. Компр. Избег. Приспособ.

- 1 А Б
- 2 Б А
- 3 А Б
- 4 А Б
- 5 А Б
- 6 Б А
- 7 Б А
- 8 А Б
- 9 Б А
- 10 А Б
- 11 А Б
- 12 Б А
- 13 Б А
- 14 Б А
- 15 Б А
- 16 Б А
- 17 А Б
- 18 Б А
- 19 А Б
- 20 А Б
- 21 Б А
- 22 Б А
- 23 А Б
- 24 Б А
- 25 А Б
- 26 Б А
- 27 А Б
- 28 А Б
- 29 А Б
- 30 Б А

Обработка и интерпретация результатов теста

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Результаты этой методики выведены в таблице

Ученики	Стили поведения				
	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление

1. Ю	1				
2. Л	1				
3. М	1				
4. С		1			
5. О	1				
6. Д		1			
7. Н				1	
8. Д					1
9. О	1				
10. Н	1				
11. А	1				
12. Н			1		
13. Э		1			
14. М		1			
15. А	1				
16. К				1	
17. Э					1
18. М					1
19. Р			1		
20. И			1		
21. С	1				
22. М		1			
23. Н	1				
24. Л				1	
25. Н		1			
26. Ж				1	

Подводя итоги диагностики, мы выявили следующее:

Большинство ответов выявили такой способ поведения в конфликте, как соперничество – 10 учеников – т.е. эти ребята стремятся добиться своего, во что бы то ни стало, отстаивать свою позицию, заставить окружающих принять свою точку зрения, мнение других их не интересует.

На сотрудничество идут лишь 6 учеников – они признают право остальных на собственное мнение и готовы его понять, они не стараются добиться своей цели за счет других, а ищут решение проблемы.

На взаимные уступки способны лишь – 3 ученика, т.е. хоть он и принимает точку зрения других, но лишь до определенной степени, при повторном возникновении конфликтной ситуации его поведение может измениться.

К избеганию прибегают 4 человека – они попросту уклоняются от решения конфликта, считают, что все когда-нибудь разрешится само собой.

Приспособление – 3 ученика – призывая к солидарности одноклассников, он, тем не менее, старается держаться особняком от всех, в удобном для него случае поддерживая сторону сильнейшего.

Сценарии классных часов для 5-х классов

Классный час «Поговорим о дружбе»

Цель классного часа: Содействие в формировании представления о дружбе, осознании своих обязанностей перед друзьями.

Ход классного часа

Обучающиеся рассаживаются за столы с учетом цвета карточки, которую они вытянули при входе в класс (три команды). В это время звучит песня о друге В. Высоцкого.

Слово классного руководителя: (Определение темы классного часа.)

-Ребята посмотрите на доску, здесь зашифровано слово. Используя алфавит (цифра соответствует порядку номера буквы), разгадайте его.

5 18 21 8 2 1

(Дружба)

-Молодцы. Сегодня мы поговорим о дружбе, о значении этого слова. Нужна ли дружба людям или можно обойтись без друзей. Давайте обратимся к толковому словарю Ожегова. (Зачитывает ученик):

Дружба - близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

Пословицы о дружбе. Нам хорошо знакомы пословицы о дружбе. Вспомним их.

-Не имей 100 рублей, а...

-Старый друг лучше...

-Нет друга – ищи, а...

-Друг познаётся...

-Считаете ли вы наш класс дружным? Что нужно сделать для того, чтобы все в классе жили дружно?

Что сможешь сделать для этого ты? Когда люди дружат, они хотят быть вместе. Они интересуются друг другом. Настоящие друзья понимают тебя и помогают тебе. А нужна ли она, вообще, эта дружба? Определите свою позицию и по моей команде встаньте около того плаката, который соответствует вашей точке зрения на данный вопрос. Делаем всё быстро и слаженно. **Итак, займи позицию!**

(Метод «Займи позицию». Для этого в противоположных сторонах класса вывешиваются два плаката. На одном написано - «Дружба в классе не нужна», на другом - «Дружба в классе нужна». Смена образовательного пространства.) Итак, противники дружбы- ваши аргументы. (Посадить на места).

-Ребята, приведём свои аргументы в защиту дружбы. Почему заняли позицию « Дружба нужна?»

(Высказывания ребят).

Игровой тренинг «Волшебный стул» (желающий может сесть на стул в центре класса, одноклассники могут говорить сидящему только добрые слова, комплименты).

- А мы с вами продолжаем разговор о дружбе. Если у вас есть друг, берегите дружбу с ним, цените ее. Друга легко потерять, гораздо труднее его найти. Послушайте притчу о дружбе:

Как-то два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг, почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча, он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину». Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг его спас. Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь». Первый спросил его:— Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему? Друг ответил:— Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это. Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне. Оставь немного времени для жизни! И пусть тебе будет легко и светло...

Беседа:

— О чем эта притча, чему она учит нас?

— Да, действительно, ребята, нужно уметь прощать обиды, помня все хорошее, что сделал для вас ваш друг. Народная мудрость гласит: настоящий друг с тобой, когда ты не прав.

Когда ты прав, всякий будет с тобой.

— Есть ли у вас настоящие друзья? А вы можете назвать себя хорошим другом? Чтобы ответить на этот вопрос, выполним следующее задание:

-Каждая команда получает задания (ситуацию), обсуждает ее в команде:

Ситуация №1.

В воскресенье вечером, когда должна быть интересная передача по телевизору, мне звонит Олег и просит помочь разобраться с заданием по математике. Представляете, я ждал эту передачу всю неделю, я так хотел её посмотреть. Но я не мог поступить иначе, ведь Олег – мой друг! И вместо телевизора я просидел за книгой вместе с другом. Но я видел, насколько Олег был признателен мне. Я думаю, что если бы мы поменялись местами, то есть не ему, а мне нужна была его помощь, то он тоже не задумываясь помог бы мне. А как бы вы поступили на моём месте?

Ситуация №2.

Когда мы готовили спектакль для Новогоднего праздника, то всем хотелось получить главные роли. Я предложил дать главные роли тем, кто ещё ни разу ни в чём не участвовал. Илья сказал, что лучше дать главные роли тем, кто уже проявил свои способности. Наш руководитель театральной студии предложила тянуть жребий. Но я точно знал, что Игорь очень хотел играть роль Бармалея, хотя и никогда в наших постановках не принимал участия. Мы стали тянуть жребий, и роль досталась Илье. Я его долго уговаривал уступить Игорю эту роль, но хоть Илья всегда играл в школьном театре и в этот раз мог отказаться, он не согласился со мной. Я видел, что Игорь был очень расстроен, но помочь ему мог только морально. А как бы вы поступили на моём месте и на месте Ильи?

Ситуация №3.

Вместе с моим другом мы шли с рынка. У меня был полный пакет с овощами и фруктами, а у Николая в руках – упаковка стирального порошка. Он случайно зацепил мой пакет коробком с порошком и порвал его. Всё содержимое пакета рассыпалось по всей улице.

Колька стал смеяться в полный голос, а я – собирать всё с асфальта. Мне было очень обидно и грустно, что мой друг мне не только не помог, но и сам послужил причиной моего несчастья. А как бы вы поступили на моём месте и на месте Николая?

Упражнение – энергизатор «Гром-ураган –землетрясение»

(Все учащиеся делятся на тройки. Каждые два человека берутся за руки, образуя «домик», а третий становится внутрь и является «жильцом».

Когда водящий говорит: «Гром!», «жилец» выбегает из дома и ищет себе другой дом.

«Ураган!» – домик «взлетает» и пытается себе найти другого жильца.

«Землетрясение!» – все игроки рассыпаются в разные стороны и образуют новые «тройки».

Во время игры водящий занимает свободное место, а тот, кому места не хватило, становится водящим.

Учитель – Какие качества и навыки потребуются для того, чтобы постоянно поддерживать теплые отношения? Этот вопрос поставили перед собой английские психологи. Они составили опросник и опросили англичан, итальянцев и японцев в возрасте от 18 до 60 на тему: «Что вы считаете самым важным для дружбы?». Всего получилось 43 общих правила. Выяснилось, что при всех межкультурных различиях все опрошенные имеют сходный кодекс дружбы (авторы исследования утверждают, что эти законы универсальны для любой культуры). Давайте и мы с вами попытаемся составить универсальный кодекс дружбы.

Коллективное обсуждение и составление кодекса дружбы. Сейчас каждая команда в течение 7 мин.должна составить и записать Кодекс дружбы у себя на листах ватмана

Кодекс дружбы (примерный)

Если хочешь быть хорошим и верным другом:

Делись своими успехами, неудачами и новостями.

Умей слушать.

Оказывай другу эмоциональную помощь и поддержку.

Доверяй другу и будь уверенным в нем.

Сохраняй тайны своего друга.

Не критикуй друга публично.

Не будь назойливым и не поучай.

Не обсуждай друга в его отсутствие.

Не ревнуй друга к другим его друзьям.

Уважай внутренний мир и чувства своего друга.

Возвращай долги.

Радуйся успехам своего друга.

Итог:

– Подведем итог. На столе у вас лежат листочки. Я попрошу вас написать на них, что такое дружба.

– Написали? А сейчас мы прикрепим эти листочки к дереву, символизирующему наш класс, и я надеюсь, что каждый из вас сумеет не только найти настоящего, верного друга, но и стать им.

Заключительное слово классного руководителя:

– А напоследок я расскажу вам еще одну **притчу**:

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: «Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо».

В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день. Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди. Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада.

Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец сказал юноше: «Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения». Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвел сына к садовым воротам: «Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах!» Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах. Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, Но всегда останется рана. И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая. Друзья – это редкое богатство! Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают. Они готовы всегда выслушать тебя. Они поддерживают и открывают тебе свое сердце. Покажи своим друзьям, как они тебе дороги. - Я надеюсь, что теперь мы будем более внимательно относиться друг к другу. Будем стараться выполнять законы дружбы.

Игра-упражнение «собери рукопожатие».

Участникам предлагается в течение 30 секунд пожать руки как можно большему числу других участников, каждому партнеру руку можно пожимать лишь один раз. Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Вот и подошёл к концу наш классный час. Помогайте друг другу в трудную минуту, ищите хороших и верных друзей. Удачи всем в поисках настоящего друга!

Сценарии классных часов для 5-х классов

Классный час "Я среди своих одноклассников"

Цель: Формирование у детей навыков эффективного общения.

Форма проведения. Беседа с элементами тренинга.

Место проведения. Классная комната, рабочие столы стоят вдоль стен. Обучающиеся сидят на стульях, расставленных по кругу.

Оформление, материал к классному часу, реквизит. Крылатые выражения об общении на листах ватмана. «Самая великая роскошь на свете- это роскошь человеческого общения» Антуан Сент Экзюпери. «Не водись с чёртом- попадешь в пекло» русская пословица. «Других не суди, на себя погляди!» русская пословица. «Людей не осуждай, а за собой примечай!» русская пословица.

Ход классного часа.

Ведущий. Добрый день! Ребята, чтобы немного отвлечься от учебных проблем и настроиться на новый вид деятельности, давайте немного поиграем. Игра будет связана с передачей хлопков по кругу, в том порядке в котором вы сидите. Нужно повторить точное количество хлопков их ритм и передать соседу. Эта игра покажет вашу готовность к деятельности. Играем молча, фамилии зазевавшихся игроков не называем, а даем им возможность самим исправить ситуацию. (игра продолжается 1-2 минуты)

Игры можно поменять

Ведущий. Чтобы продолжить наше общение давайте уточним правила поведения. Вы можете их дополнить, если сочтете нужным.

1. Не перебивать говорящего.
2. Говорить от первого лица.
3. Не спорить, а высказывать свою точку зрения.
4. Говорить тогда, когда разрешит ведущий.
5. Внимательно слушать, чтобы твое высказывание было по теме разговора.

Есть дополнения к правилам? (обсуждаются предложенные правила)

Ведущий. Примем эти правила за основу

Давайте поговорим о том, как вы, обучаясь вместе, пять лет, научились общаться друг с другом? Или общению не надо учиться? Давайте по порядку. Вообще что такое общение? (Дети, согласно установленным правилам, высказывают свою точку зрения)

Ведущий подводит итог обсуждения данного вопроса. Общение- деловая или дружеская связь так написано в толковом словаре. **Общение, общее** – однокоренные слова. Как правило, общаются люди, имеющие общие интересы: музыка, танцы, спорт, чтение художественной литературы, театр, филателия, рыбалка и.т.д

Не даром существует пословица «Скажи мне кто твой друг, я скажу кто ты». А как народная мудрость еще говорит об общении?

Ответы детей: «С кем поведешься от того и наберешься», «Рыбак рыбака видит издалека» и.т.д.

Ведущий. Это шёл разговор о дружеском общении. А чем дружеское общение отличается от делового? (Дети высказывают свою точку зрения)

Ведущий. Можно сказать, что деловое общение- это общение людей, имеющих разные интересы, но выполняющих какое- то общее для всех дело. Вот у вас в классе какое общение преобладает?

(Дети высказывают свою точку зрения)

Ведущий. Во время уроков общение деловое, а на переменах и во внеурочное время, в основном, дружеское. Вот если взять деловое общение какие факторы влияют на то, что приятно с человеком общаться или нет?(Дети высказывают свою точку зрения)

Ведущий. Итак, подведем итог. Приятно общаться, когда человек:

- опрятен
- вежлив
- умен
- доброжелателен
- справедлив
- честен

и каждый сейчас, наверное, подумал о себе а, приятно ли общаться со мной? Это очень важный вопрос. На него надо научиться отвечать честно. А если кто-то еще не научился своё поведение оценивать критически, одноклассники помогут.

Игровой тренинг «Мне нравится в однокласснике , который сидит слева...»

Ведущий.

Есть библейская мудрость, которая очень ярко говорит о правильных взаимоотношениях между людьми «относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе». А сколько мудрости в пословицах и поговорках, например, «какой привет- такой ответ». Перед вашими глазами находятся другие пословицы о правильном общении. Все это говорит о том, что важно уметь общаться с людьми и не только с людьми. Человек, нарушающий правила общения всегда проигрывает. Он несет негатив другим и в ответ получает тоже негатив. Но он один, а людей вокруг много. Представляете сколько негатива получает один грубиян. Такие люди часто болеют. Люди же доброжелательные болеют гораздо реже. Уметь правильно общаться просто выгодно!

Ведущий. Известный французский летчик и писатель Антуан Сент-Экзюпери, размышляя об общении людей, высказал мысль, которая стала известна всему миру «Самая великая на свете роскошь- это роскошь человеческого общения». Как вы понимаете это крылатое выражение?(Дети, согласно установленным правилам, высказывают свою точку зрения)

Ведущий. Правильное общение- это действительно роскошь! Люди искренне делятся с другими своей добротой, вниманием, уважением, вежливостью и получают взамен доброту, внимание, уважение, вежливость.

А теперь скажите, пожалуйста, что нового узнал каждый из вас из нашей встречи?

(Дети по очереди рассказывают о новых знаниях, полученных на классном часе, о своих впечатлениях)

Ведущий. Спасибо всем за работу. Всего вам доброго.

Сценарии классных часов для 5-х классов

Классный час "Я среди людей"

Цель: ознакомление с законами общения.

Задачи:

- познакомить с законами общения;
- познакомить с приемами получения и передачи информации;
- научить ценить уникальность и неповторимость каждого человека.

1. Классный руководитель: (Приветствие. Ознакомление с целью классного часа.) Сегодня на классном часу мы попытаемся лучше узнать друг друга, узнать, что нужно, чтобы понимать друг друга в процессе общения.

2. Анализ ранее проведенной методики “Методика неоконченных предложений”

3. Беседа “Что такое положительные качества” (ответы учащихся)

4. Если люди дружат, общаются, то они обращают внимание, лишь на положительные качества.

- Игра “ Волшебный стул”. Сегодня мы будем называть лишь положительные качества, будем говорить только о хорошем. (4-5 учащихся). Некоторым ученикам можно дать совет, как изменить себя в лучшую сторону; после игры опросить участников: “Каково было их психологическое состояние (было ли это приятно, говорили ли им раньше об этих качествах одноклассники).

5. В процессе общения люди постоянно обмениваются информацией. До 90% информации мы получаем при помощи зрения (Ввести понятие невербальные средства общения)

- Игра “Выражения чувств” (радость, обида, грусть, растерянность) (пантомима)
- Игра “Пойми рисунок” (нарисовать схематично рисунок – солнце, домик или человечек – на спине впереди стоящего одноклассника, выборочно опросить ребят: кто какой рисунок рисовал, какой рисунок был нарисован на их спине, на основе собственных ощущений)

6. Обсудить, какие чувства могут испытывать люди в процессе общения. Как важно уметь увидеть человека, которому плохо, и предложить ему свою помощь.

- Игра “Поддержи товарища” (обсуждение предложенных ситуаций; поиск слов: как поддержать товарища в трудной ситуации, как ему помочь;
 - ты потерял мобильный телефон
 - ты получил “2” по контрольной работе
 - ты поссорился с товарищем
 - ты забыл дома тетрадь с домашним заданием)

7. Любую беду, препятствие легче преодолеть вместе. Но каждый человек индивидуален, он достоин внимания и уважения.

- Игра “Отгадай загадку” (учащиеся отгадывают заранее составленные загадки о себе самих, типа “ Я мальчик. Живу в небольшом зеленом доме.

У меня есть собака, ее зовут Рекс. Я собираю марки и значки. Кто я?”)

8. Методика “Звезда”.

“В каждом из нас глубоко-глубоко живет звезда. У всех она разная, разная по форме, размеру, цвету. Но у каждой звездочки есть лицо. Какое оно?

Может быть, оно смеется, а может быть, просто улыбается. А какой-то звездочке стало грустно. Нарисуйте свою звездочку. Какая она?”

(Учащиеся рисуют свою звезду и наклеивают ее на импровизированный небосклон)

9. Подведение итогов.

10. Рефлексия.

Реквизит

- Стул и красивое покрывало.
- Раздаточные карточки с заданиями.
- Красивая коробка с загадками.
- Небосклон, заранее вырезанные звезды, цветные карандаши, клей.
- Рисунок 10x10 к игре “Пойми рисунок”.
- Анализ данных по ранее проведенным методикам “Фотография класса”, “Методика неоконченных предложений”.

Сценарии классных часов для 6-х классов

Классный час «Класс без конфликтов»

Цель: Формирование у детей навыков дружелюбного общения.

Форма проведения. Беседа с элементами тренинга.

Место проведения. Классная комната, рабочие столы стоят вдоль стен. Учащиеся сидят на стульях, расставленных по кругу.

Учитель. Сегодня мы начинаем цикл занятий, на которых будем говорить о добрых взаимоотношениях в классе, о том, как важно уважать себя и других, о том, как важно не позволять обижать себя и других. Выясним, что такое агрессия, чем она опасна, как различить игру и агрессивные действия, постараемся выяснить причины агрессивного поведения, попытаемся разрешить ряд конфликтных ситуаций и выработать правила, соблюдение которых приведет к созданию дружного и бесконфликтного коллектива.

На доске написана цитата русского писателя Льва Николаевича Толстого. Прочитайте ее. Как вы понимаете смысл этого высказывания?

На доске:

То, что
начато во
гневе,
кончается
в стыде.

*Л.Н.
Толстой*

Высказывание учеников: Если совершаешь какой-то поступок и при этом ты очень зол, то спустя какое-то время, переосмыслив данную ситуацию, ты обязательно почувствуешь стыд за сделанное.

У□Приведите примеры таких ситуаций.

Высказывание учеников:□На перемене меня толкнули играющие одноклассники. Я рассердился и толкнул обидчика. В результате завязалась драка, которая прекратилась благодаря учителю, проходившему мимо. Когда классный руководитель стал разбирать происшедший инцидент, я понял, что меня задели случайно и драки можно было избежать. Мне стало стыдно за свой поступок, да и мама расстроилась, когда узнала о случившемся.

Можно разобрать все ситуации, случившиеся на неделе в классе, школе.

У□Вот видите, такое агрессивное поведение спровоцировал мимолетный гнев, неумение контролировать свои чувства и правильно проанализировать ситуацию. Давайте попробуем дать определение **гневу**. Что это такое?

Высказывание учеников: Гнев – это чувство, которое выводит тебя из равновесия, переполняет тебя и провоцирует на различные необдуманные агрессивные действия.

Упражнение-тренинг «Рассерженные шарики»

Цель: Осознание возможности выражения агрессии опасными и безопасными способами.

Ход упражнения: Детям предлагается несколько надутых воздушных шаров.

- Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

- Что случится, когда чувства раздражения и гнева переполнят человека?

- А может ли человек, который переживает раздражение и гнев оставаться спокойным?

- Ребята, теперь проколите свой шарик, чтобы он взорвался.

- Что вы почувствовали, когда шарик взорвался? (страх, раздражение)

- Ребята, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на другого человека.

- Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

- Давайте надуем еще один шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке.

- Вы помните, что шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева, а теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

- Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

- Выпустите остальной воздух. Остался ли шарик целым?

- Напугал ли кого-нибудь? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?

- Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.

У – В любом из видов проявления агрессивного поведения всегда выделяются две стороны: агрессор и жертва.

Вспомните ситуации, происходившие с вами, в которых вы выступали в роли жертвы. В чем причина этого? Что, по-вашему мнению, нужно делать, чтобы не становиться объектом агрессивного поведения?

Ученики рассказывают о случаях, происшедших с ними, о том, как они пытались выйти из данной ситуации, и о том, становились ли они еще раз жертвами агрессии в подобных ситуациях.

– Часто безобидные шутки, игры перерастают в агрессию. Почему? Как отличить игру от агрессивного поведения? Попробуем установить особенности игры.

Ученики высказываются, учитель записывает условия игры на доске.

Высказывание учеников:

– В игре принимают участие все желающие.

– Все участники соблюдают правила игры.

– Никому не обидно, всем весело.

У – Действительно, если соблюдать эти нехитрые правила, то игра никогда не вызовет агрессивного поведения. Мы обсудили важные вопросы, касающиеся каждого из нас. Спасибо за работу.

Сценарии классных часов для 6-х классов

Классный час «Дружный класс».

Цель: Формирование у детей навыков дружелюбного общения.

Форма проведения. Беседа с элементами тренинга.

Место проведения. Классная комната, рабочие столы составлены для работы 3-х групп. Учащиеся сидят на стульях, расставленных вокруг столов.

Учитель. Давайте вспомним материалы предыдущего классного часа. Чему он был посвящен? Кто такой агрессор? Каковы признаки и черты характера агрессора? Как и почему становятся агрессорами? Как помочь агрессору исправиться? Что можно посоветовать жертве? Кто и как может помочь жертве? Как, по вашему мнению, можно улучшить взаимоотношения в классе? Изменились ли отношения в нашем классном коллективе за это время? Приведите примеры ваших личных достижений.

Упражнение – энергизатор «Овации»

Вниманию учащихся предлагается мультипликационный фильм «Крошка Енот».

– В какой конфликтной ситуации оказался Крошка Енот? Как вы думаете, кем он был – агрессором или жертвой? Докажите. Какой выход нашел Крошка Енот из этой ситуации?

Правильно, воспользуемся примером Крошки Енота. Для того чтобы улучшить отношения в классном коллективе, необходимо правильно построить взаимоотношения между всеми членами коллектива, необходимо научиться уважать себя и других, разрешать конфликтные ситуации. Первым шагом для создания такой благоприятной атмосферы в классе послужит совместное создание и выполнение правил нашего класса.

Каждый из вас будет работать над составлением правил. Чтобы вам было легче, я предлагаю начертить вспомогательную таблицу. В первом столбике запишите, что можно делать в нашем классе, а во втором – что категорически запрещено.

Дети работают.

– Давайте составим общие правила класса, которые будут называться «В нашем классе все против агрессии!».

Правила учитель записывает на доске.

1□ Мы поддерживаем добрые взаимоотношения между собой.

2□ Не поддерживаем агрессора, когда говорят: «Давай подразним вместе!» – или: «Давай спрячем вещи!» Каждый из нас отвечает: «Нет!»

3□ Не отвечаем агрессией на агрессию, ведь зло порождает новое зло.

4□ Каждый ставит себя на место жертвы.

5□ Обсуждаем случаи проявления агрессии. Сообщать о случаях агрессивного поведения – не значит ябедничать.

6□ Всегда встаем на сторону жертвы. Родители, учителя, одноклассники готовы помочь каждому ученику, когда его обижают.

7□ Игра должна быть честной: все соблюдают правила.

8□ Мы не исключаем из игры и из общих дел никого, и это здорово!

9□ Мы называем друг друга по имени.

10□ Мы уважаем друг друга.

У□ Правила нашего класса мы приняли, а как же сделать так, чтобы каждый из нас их соблюдал?

Учащиеся высказывают свои мнения. Классный руководитель и сами учащиеся строго следят за выполнением данных правил, по мере необходимости вносят поправки и дополняют их. Все случаи проявления агрессивного поведения (ни один не должен быть оставлен без внимания) обсуждаются, конфликты разрешаются, предупреждаются более тяжелые последствия.

Сценарии классных часов для 6-х классов

Классный час "Профилактика агрессивности у школьников"

Цель: Формирование у детей навыков дружелюбного общения, учиться правильно избегать конфликты.

Форма проведения. Час психологии.

Место проведения. Классная комната, рабочие столы составлены для работы 3-х групп. Учащиеся сидят на стульях, расставленных вокруг столов.

Психологический классный час "Как научиться жить без драки" состоит из 2-х занятий и поможет учащимся понять природу собственного агрессивного состояния, выявить различия между агрессивным состоянием и агрессивным действием, разработать вместе с учителем рекомендации поведения в различных конфликтных ситуациях

Тема занятия "Что такое драка, причины ее возникновения". Как вы считаете, актуальна ли эта тема в нашем классе? Почему? Отчего же возникают драки?.. (Ответы детей.)

Драки являются следствием агрессии человека. Давайте еще раз заглянем в словарь и напомним себе значение некоторых слов и выражений:

агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

Давайте подумаем, чем отличаются друг от друга агрессивное состояние и агрессивное действие?

Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т. п.

Агрессивное действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях и т. д.

Агрессивные поступки и действия могут быть различной степени тяжести – от легких, непреднамеренных и случайных до тяжелых и умышленных. Ребенок выкрикивает обидное прозвище, дерется или сильно кусает своего противника. Все это – агрессия, хотя и в различных формах. Под это определение не попадают случайные столкновения детей в классах или неумышленные удары на спортплощадках.

Зато оно подходит для:

- рукоприкладства;
- прямых оскорблений, в т. ч. и "невинных" дерганий девочек за косички;
- ущемляющих достоинство "дразнилок" и "обзывалок".

Школьной агрессией назовем всякое умышленное действие, причинившее душевную или физическую травму другим.

Игра-упражнение «покажи».

Водящий говорит любые фразы, в которых фигурируют названия цветов. Как только прозвучало название цвета, участники должны быстро показывать предметы такого цвета (это могут быть детали одежды, что-либо находящееся в аудитории и т. п.). Кто замешкался - сам становится водящим. –Вернемся к теме нашего классного часа. Вам предлагается описать те чувства, которые вы испытываете в различных ситуациях, связанных с конфликтами.

Заполнение опросника поможет вам осознать, какие жизненные проблемы и ситуации вызывают у вас агрессивные чувства.

«Что вызывает во мне агрессию?»- опросник.

1. Я терпеть не могу, когда . . .
 2. Я не могу слышать . . .
 3. Я очень сильно раздражаюсь, когда ...
 4. Когда я злюсь...
 5. Для преодоления агрессии родители мне помогают таким советом или действием...
- (Дети в течение 5 мин заполняют опросник.)

Предлагаю всем вместе выработать способы:

А) действия во время драки;

Б) саморегуляции, когда "чешутся руки" и хочется подраться;

В) противодействия, когда вас кто-либо втягивает в драку.

(С помощью жребия учащиеся разбиты на 3 группы, которые в течение 10 мин разрабатывают проект, записывают на листах, а затем представляют и обосновывают его.)

После обсуждения проектов дети отвечают на вопросы:

- Кто, на ваш взгляд, является зачинщиком драки?
 - Кто является виновной стороной в потасовке или драке?)
- Итак в результате сегодняшнего занятия нам удалось выработать следующие рекомендации (примерные заготовки).

Если вы стали свидетелем драки между одноклассниками, то мы предлагаем:

А) Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить ребятам, что это не повод для драки.

1. Уговорить драчунов продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно предложить учителю или психологу оказать им помощь в примирении).
 2. Рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
 3. Если указанные выше способы не помогли, позвать учителя.
- Если вы рассержены действиями одноклассника и хотите его ударить, то мы предлагаем следующее:

Б) 1. Снять напряжение с помощью:

- счета до 10;
 - умывания рук.
2. Направить агрессию на неодушевленный предмет:
- эспандер, шарики, подушку, если вы находитесь дома;
 - боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале.
3. Пойти к психологу.
4. Подумать о возможных последствиях и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.

Если вас втягивают в драку:

В) Переведите конфликт в шутку.

1. Отойдите в сторону.
 2. Зайдите в класс.
 3. Не нападайте первым.
- Передайте обидчику свои чувства следующими словами:

– "Я зол и рассержен, но отказываюсь драться с тобой".

– "Я возмущен твоим поведением".

– "Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать".

– "Я вижу, что ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?".

Занятие второе (продолжение)

Давайте попробуем разобраться, от чего зависит, как пройдет очередной школьный день.

Как вы считаете, начало учебного дня (спокойное, доброжелательное, воинственное) влияет на дальнейшее ваше эмоциональное самочувствие, успешность на уроках?

Как бы вам хотелось, чтобы прошел день? Вспомните истину, которая гласит: "поступай с другими так, как тебе хочется, чтоб поступали с тобой". (Учащиеся отвечают на вопросы.)

У вас сейчас есть возможность вернуться обратно в сегодняшнее утро. Представьте, что вы входите в здание школы и встречаете того, с кем сейчас сидите за партой.

Поприветствуйте друг друга так, чтобы получилось тепло и радушно, как вам хотелось бы, чтобы поприветствовали вас. (Дети выполняют упражнения.)

А теперь давайте представим себе такую ситуацию. Звенит звонок, начинается урок иностранного языка. Не у всех получается правильно произносить слова и звуки чужого для нас языка. Кто-то встал и произнес слово неверно, да так смешно получилось... Что ж, здесь каждый отреагирует по-своему. Кто-то засмеется, возможно, обидев тем самым чувства своего одноклассника, кто-то исправит, дав понять, что он знает правильное произношение, а кто-то после уроков подойдет и предложит научить произносить эти сложные звуки, которые никак не даются.

Предлагаю вам закончить фразу:

- Когда кто-то ошибается на уроке, я ...;
- Когда мне хочется засмеяться над ошибкой своего одноклассника, я ...;
- Когда я ошибаюсь перед всем классом, то чувствую, что...;
- Я считаю, что ошибаться на уроке ...

(Учащиеся выполняют задание.)

Как вы считаете, то что мы сейчас услышали может иметь отношение к дракам, которые возникают между одноклассниками? (Ответы детей.)

А теперь давайте подведем итоги. Так от чего же накапливается агрессия в течение школьного дня?

- От утреннего настроения.
- От того, как тебя поприветствовали с утра (и было ли это вообще).
- От того, как отнеслись к твоим возможным ошибкам.
- От того, как развита твоя нервная система (закаляешь ли ты ее).

На сегодняшней встрече мы будем Следующим заданием будет составление коллажей на разные темы, касающиеся настоящего и будущего класса. Вот их названия:

- "Наш класс".
- "Перемена – время отдыха".
- "Будущее нашего класса".

Для этого нам понадобятся (заранее подготовленные):

- листы ватмана по количеству групп;
- журналы;
- газеты;
- клей;
- ножницы;
- фломастеры.

Данное занятие научит вас проявлять и выражать свои мысли и чувства в коллективе, договариваться, обсуждать и выбирать верное решение. Каждая группа получает задание и в течение 20–25 мин выполняет его. Затем дети презентуют свои работы, обосновывают изображение и тему коллажа, делятся своими впечатлениями о работе в группе, оценивают активность участников.)

А теперь каждый участник должен разными способами, но доброжелательно поблагодарить членов своей группы за участие в работе. (Ребята выражают благодарность друг другу.)

На прощание я хочу рассказать вам одну притчу.

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков.

Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

Спасибо вам всем за сотрудничество! Удачи и успехов в преодолении агрессии!

Сценарии классных часов для 7-х классов

Классный час «Конструктивное разрешение конфликтов»

Цели:

-познакомить детей с понятием "конфликт" и "конфликтная ситуация", со способами предупреждения конфликтов;

-способствовать формированию позитивного отношения к людям, желания овладеть навыками общения и социального взаимодействия;

-побуждать детей к сотрудничеству и взаимопониманию.

Развивающие – развитие умений нравственного самопознания, самоанализа и самооценки.

Воспитывающие – формировать доброжелательные отношения между одноклассниками.

Форма проведения: час общения.

Оформление: Эпиграф на доске "Те кто, не могут сварить суп, заваривают кашу", таблички с незаконченным предложением: "Причиной конфликта было то, что", "Способы предупреждения конфликтов: мягкое противостояние, конструктивное предложение".

Организационный момент

Мотивация: в начале занятия учитель задает ситуацию-провокацию. К доске выходят 2 учащихся. Им дается игровое задание: быстро и красиво нарисовать здание. Учащиеся начинают рисовать. Учитель останавливает игру и просит начать все сначала, потому что учащиеся допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, перебивает учащихся и выдвигает все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша – современная и т.д. Затем учитель дает возможность уч-ся закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание, например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.

- Вам понравилась такая игра?

Уч-ся после выполнения задания расстроены.

- Почему?
- Что произошло в данной ситуации? (конфликт)
- почему рисунок не получился? (комментарии уч-ся: плохо объяснили, не поняли и т.д)
- Что не было сделано до начала работы? (не обговорили правила выполнения рисунка)
- Можно было избежать конфликта? (можно)
- Как? (ответы уч-ся)

Сегодня я хочу поговорить с вами о причинах конфликтов и путях их решения. Что же означает слово «конфликт»? Какие ассоциации оно у вас вызывает?

УЧЕНИКИ – Ссора, хлопанье дверью, драка, спор, слезы, крик, неприязнь и т.д.

Учитель – Давайте послушаем, какое определение этого слова дано в словарях русского языка.

Конфликт – столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьезное разногласие, острый спор. Осложнение в международных отношениях, приводящих иногда к вооруженному столкновению. Столкновение, серьезное разногласие, спор. (Ожегов С.И.)

Беседа по теме.

Учитель Ребята, приходилось ли вам "заваривать кашу"? В чём это заключалось?

Примерные ответы детей: Напутал чего-то, перессорился со всеми; попал в трудную ситуацию и т.д.

Учитель А есть другая поговорка со словом каша: "С тобой каши не сварить". О ком так говорят?

Дети: о бестолковых, ленивых, несговорчивых, о таком человеке с которым невозможно договориться.

Учитель Прочитайте эпиграф к классному часу. Как бы вы объяснили его значение?

Дети: Тот, кто не способен к общению и пониманию, попадает в запутанные ситуации.

Кто не может ладить с людьми, то постоянно создаёт трудности для себя и других.

Если в коллективе не могут работать дружно, там любое дело превращается в кашу.

Учитель Если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копятся обиды, происходят столкновения. Как их избежать? Как прекратить "расхлёбывать" кашу, которую заварили во время таких столкновений? Об этом мы и будем говорить во время классного часа. А сейчас поднимите руки, кому приходилось когда-либо участвовать в конфликтной ситуации? Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске: "Причиной конфликта было то, что....."

Ответы детей:

Мы с подругой обе хотели быть лидерами в компании. У нас совершенно разные характеры. Мне не понравилось его поведение. Мы стали болеть за разные футбольные команды. И т.п.

Учитель Как мы видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться.

Учитель- Давайте посмотрим как схематически можно отразить нарастание конфликта(заранее подготовленные таблички с этапами конфликта)

6. РАЗРЫВ.

5. АГРЕССИЯ.

4. УНИЖЕНИЕ.

3. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ.

2. НЕДОВОЛЬСТВО.

1. НЕСОГЛАСИЕ.

-Немного поиграем. **Игра-упражнение «собери рукопожатие».**

Участникам предлагается в течение 30 секунд пожать руки как можно большему числу других участников, каждому партнеру руку можно пожимать лишь один раз. Обсуждение. Достаточно короткого обмена впечатлениями.

Цель: Разминка, сплочение группы.

Задание в группах: обсуждение ситуаций.

1.) Мама решила проверить школьный дневник дочери. Когда она взяла дневник в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее застала дочь, вернувшаяся от подруги. Девочка вырвала записку из рук матери. Та накричала на дочь. Девочка хлопнула дверью и закрылась в комнате.

Ответьте на вопросы:

- Кто участвует в конфликте?
- Кто виноват в конфликте?
- Каковы позиции участников конфликта?

2) Два 7-х класса решили провести между собой встречу по футболу. В назначенное время ребята собрались на школьном стадионе. Не было только вратаря 7 «А» класса. Никто не знал, почему он отсутствует. Его одноклассники попросили не начинать игру и подождать некоторое время. Но футболисты 7 «Б» стали требовать начинать немедленно. Было件нятно, что без вратаря команда 7 «А» обязательно проиграет. Завязался спор. Страсти накалялись. Один из ребят нечаянно наступил на ногу капитану команды соперников. Тот не сдержался и, размахнувшись, ударил обидчика по лицу. Удар был таким сильным, что парень упал. На его защиту бросились товарищи. Началась драка. Драку остановил учитель, проходивший мимо. В результате игра так и не состоялась, настроение было испорчено. На следующий день произошел неприятный разговор в кабинете директора.

Ответьте на вопросы:

- Что такое конфликт?
- Почему возник конфликт?
- Какими могли быть пути развития данного конфликта и его последствия?

3) Группа подростков собралась послушать музыку. Мнения разделились: одни хотели слушать поп-музыку, а другие были любителями «металла». Завязался спор, который мог перерасти в крупную ссору. Вдруг один из подростков, вспомнив мультфильм про кота Леопольда, громко крикнул: «Ребята, давайте жить дружно!» Всем стало смешно и весело. Быстро договорились слушать любимую музыку поочередно: сначала поп-музыку, затем «металл». Все остались очень довольны.

Ответьте на вопрос:

Благодаря чему удалось избежать конфликта?

Учитель -Поговорим о собственном поведении в конфликтной ситуации.

Проведем небольшое тестирование. Вам необходимо ответить на несколько вопросов используя следующие условия выставление баллов:

Если подобным образом ведете себя

часто – 3 балла

от случая к случаю – 2 балла

редко – 1 бал

Вопрос 1. Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?

1. Угрожаю или дерусь

- 2.Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
- 3.Ищу компромиссы.
- 4.Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
- 5.Избегаю противника.
- 6.Желаю во, чтобы то ни стало добиться своей цели.
- 7.Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем категорически – нет.
- 8.Иду на компромисс.
- 9.Сдаюсь
- 10.Меняю тему.
- 11.Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
- 12.Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
- 13.Немножко уступлю, и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
- 14.Предлагаю мир.
- 15.Пытаюсь обратить все в шутку.

На доске:

1	6	11	А
2	7	12	Б
3	8	13	В
4	9	14	Г
5	10	15	Д

Подсчитайте количество баллов под номерами...

Узнайте количество баллов по типам.

Определите свой стиль (больше всех баллов по буквам)

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

Б. – это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы всегда стараетесь предложить альтернативу, ищете решение, удовлетворили бы обе стороны.

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

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

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

Делаем выводы из тестирования. Получив результаты теста, возможно, кто-то из вас открыл что-то новое в себе. Но не стоит воспринимать это как нечто неизменное. Это повод задуматься и в дальнейшем изменить свою точку зрения, самого себя.

Игра практикум.

Существуют разные способы выхода из конфликта.

В ходе этой игры мы рассмотрим некоторые из путей выхода из конфликта.

Учитель Разделимся на группы.

Раздать задания (выбираются наиболее типичные конфликтные ситуации).

Обсудить конфликтную ситуацию, предложить найти выход из этой ситуации.

Ситуация №1

Класс условно разделен на две микрогруппы (группировки), в которых и там и там, есть сильные лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного года идет конкуренция между ними за оценки, за учительское уважение, за авторитет перед классом, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах – «стычки», ссоры и даже были случаи драк. Эта ситуация напрягает весь класс. Как ребята конструктивно могут разрешить данную ситуацию?

Ситуация №2

В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учиться, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ведущие позиции перед одноклассниками – мальчишками. Естественно девочкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так воображать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?

Ситуация №3

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?

Идет активное обсуждение ситуаций, в ходе которого необходимо найти конструктивный выход.

Вывод учителя (заранее подготовлены на доске или ватмане Правила)

Существует много способов решить возникшую конфликтную ситуацию, но необходимо знать

правила предупреждения конфликтов. Вот эти правила (вывешивается на доску плакат с этими правилами, ребята с ними знакомятся).

➤ **НЕ ГОВОРИТЕ СРАЗУ СО ВЗВИНЧЕННЫМ, ВОЗБУЖДЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.**

➤ **ПРЕЖДЕ ЧЕМ СКАЗАТЬ О НЕПРЯТНОМ, ПОСТАРАЙТЕСЬ СОЗДАТЬ ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНУЮ АТМОСФЕРУ, ОТМЕЬТЕ ЗАСЛУГИ ЧЕЛОВЕКА, ЕГО ХОРОШИЕ ДЕЛА.**

➤ **ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОСМОТРЕТЬ НА ПРОБЛЕМУ ГЛАЗАМИ ОППОНЕНТА, ПОСТАРАЙТЕСЬ «ВСТАТЬ НА ЕГО МЕСТО».**

➤ **НЕ СКРЫВАЙТЕ ДОБРОГО ОТНОШЕНИЯ К ЛЮДЯМ, ЧАЩЕ ВЫСКАЗЫВАЙТЕ ОДОБРЕНИЕ СВОИМ ТОВАРИЩАМ, НЕ СКУПИТЕСЬ НА ПОХВАЛУ.**

➤ **УМЕЙТЕ ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ МОЛЧАТЬ, КОГДА ВАС ЗАДЕВАЮТ В МЕЛКОЙ ССОРЕ, БУДЬТЕ ВЫШЕ МЕЛОЧНЫХ РАЗБОРОК.**

Рефлексия:

К.Р. Ребята, сегодня мы с вами поговорили о причинах конфликтов и путях их решения. - Считаете ли вы обсуждение данной темы полезной, и изменит ли оно ваше поведение в конфликтных ситуациях?

Сценарии классных часов для 7-х классов

Классный час на тему: Учимся жить без конфликтов.

Цель: Формирование у детей навыков дружелюбного общения, учиться правильно избегать конфликты

Ход классного часа:

1. Мотивация.

Учитель: Ребята, сегодня мы с вами продолжим разговор о конфликтах, о конфликтных ситуациях, и узнаем о правилах разрешения конфликтов.
- Итак давайте еще раз вспомним, что означает слово «конфликт»? (Ответы детей). Подберите синонимы к этому слову.

Конфликт (от лат. *conflictus* - столкновение), согласно толковому словарю, трудноразрешимое противоречие, связанное с противоборством и острыми эмоциональными переживаниями.

Конфликт возникает как результат несовместимости представлений о ситуации, о поступке, о способах действия. Невозможность получить то, что хочется или необходимо; различные точки зрения на один и тот же вопрос; отсутствие третьей стороны. Многие конфликты возникают тогда, когда ребята преследуют свои эгоистические интересы в ущерб интересам других людей, класса.

Причины конфликтов:

1. Противоречия между интересами, взглядами.
2. Противоборство между лидерами, между отдельными группами в коллективе.
3. Особенности темперамента, восприятия, убеждений.
4. Ошибки в общении (неумение слушать, правильно задавать вопросы, проявлять эмпатию (умение сопереживать чувствам собеседника), реагировать на критику).

Конфликт прекращается, если стороны удовлетворены выигрышем (или проигрышем) или признают, что продолжение столкновения бессмысленно.

- К каким результатам приводят конфликты? (Ответы детей).

1. **Победа – поражение** – одна сторона удовлетворена, но другая не удовлетворена.
2. **Поражение – поражение** – обе стороны не удовлетворены результатом.
3. **Победа – победа** – обе стороны приходят к согласию.

Учитель: Ребята, как вы думаете, конфликт может быть полезным? (Выслушиваются мнения детей).

Конфликт бывает разрушающим и конструктивным. При правильном обращении он может быть полезен – приводит к изменениям. При неправильном – приводит к обиде, непониманию и даже к насилию.

Учитель: Как вы думаете, можно ли управлять конфликтом? (Ответы детей).

С помощью правильного общения. Необходимо уметь правильно говорить и правильно слушать друг друга. Также необходимо искать компромисс (соглашение на основе взаимных уступок).

Учитель: Для следующей работы попрошу вас разделиться на 4 группы.

Задание: Каждая группа разрабатывает правила управления конфликтом и план разрешения споров.

Проведение обсуждения результатов, оформление правил в виде плаката.

Правила управления конфликтом.

1. Не прерывайте. Слушайте.

2. Не делайте предположений.
3. Не переходите на личности и не оскорбляйте.
4. По-настоящему работайте над решением проблемы. Предлагайте множество решений конфликта, пока не достигните соглашения, которое устроит вас обоих.
5. Закончите на позитивной ноте.

План разрешения споров.

1. «Пострадавший» должен сказать, что хочет спросить. Например: «Я хочу выяснить то-то и то-то, почему вы поступили так-то и не сделали того-то?»
2. Говорите о сути дела, а не вокруг да около. Обязательно отреагируйте на высказанное недоразумение, критику. Изложите свое мнение конкретно и четко.
3. Признайте свою ошибку или докажите обратное. Найдите у другого что-нибудь приятное, положительно его характеризующее.

Учитель: Статистика показывает (и мнение ребят это подтверждает), что «разгорание» конфликта чаще всего происходит потому, что его участникам не с кем посоветоваться. Многие утверждают, что если бы удалось в противостоянии сторон обратиться к третьей, независимой, стороне, конфликт мог и не зайти далеко.

2. Работа в группах.

Задание: Учащимся предлагается ответить на следующие вопросы:

- Как вы думаете, почему нужно "остановиться" в начале развития конфликтной ситуации?
- Как вы понимаете высказывание: "Дай себе немного времени, чтобы оценить ситуацию"?
- Определите ключевые слова высказывания: "Откажись от установки: победа любой ценой".
- Почему важно думать о последствиях выбора поведения.

Учитель: Ребята, послушайте внимательно стихотворение Николая Красильникова «Ссора» и проанализируйте ситуацию, которая описана в стихотворении.

Семенов прислал мне записку: "Корова",
 А я написала: "Семенов — козел!"
 Он — новое слово, я — новое слово.
 Но тут к нам учитель как раз подошел.
 Пал Палыч ругал нас не очень сурово,
 Но только сказал, выводя за порог:
 — Как только в людей превратитесь вы снова,
 Тогда приходите опять на урок!

Анализ конфликтной ситуации:

1. Описание конфликта. Какая проблема послужила "толчком" к возникновению конфликта?
2. Участники конфликта: действия одной стороны конфликта, действия другой стороны конфликта.
3. В чем суть конфликта?
4. Можно ли было остановить перерастание проблемы в конфликт? В какой момент?
5. Что помешало остановить перерастание проблемы в конфликт?
6. Какой способ разрешения конфликта вы считаете наиболее эффективным в данной ситуации и почему?
7. Подумайте над последствиями выбора вариантов поведения:

Варианты поведения в конфликтных ситуациях:

Стратегия поведения	Характеристика стратегии
---------------------	--------------------------

Конкуренция, соперничество («акула»)	Стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
Сотрудничество («сова»)	Выбор альтернативы, максимально отвечающей интересам обеих сторон.
Компромисс («лиса»)	Выбор, при котором каждая сторона что-то выигрывает, но что-то и теряет.
Избегание, уклонение («черепашка»)	Уход от конфликтных ситуаций, отсутствие как стремления к кооперации, так и попыток достижения собственных целей.
Приспособление («медвежонок»)	Принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого.

Учитель: Проанализируем стратегии поведения в конфликтах и отметим их положительные и отрицательные стороны.

Аргументы (плюсы и минусы) в пользу выбора разных стратегий поведения в конфликтах:

Стратегия	Плюсы	Минусы
Избегание	Когда хочешь выиграть время, конфликт может разрешиться сам собой	Проблема остается неразрешенной
Компромисс	Когда другие стратегии неэффективны	Ты получаешь только часть того, на что рассчитывал
Сотрудничество	Когда есть время и желание разрешить конфликт удобным для всех способом	Требует много времени и сил, успех не гарантирован
Приспособление	Когда хорошие отношения для тебя важнее, чем твои интересы; когда правда на стороне другого	Твои интересы остались без внимания, ты уступил
Соревнование	Когда правда на твоей стороне; когда тебе во что бы то ни стало надо победить	Эта стратегия может сделать тебя непопулярным

Учитель: Ребята, как вы думаете, какой способ разрешения конфликта более эффективный?(Ответы детей.)

Вывод: Наиболее эффективный способ разрешения конфликта тот, при котором выигрывают обе стороны!

Игра-упражнение «Возьми себя в руки»

Ведущий объясняет участникам группы, что когда они испытывают неприятные эмоции: злость, раздражение, желание ударить кого-либо, то можно себя «взять себя в руки», т.е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вздохнуть и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаза. После этого все участники тренируются «взять себя в руки».

Цель: научит сдерживать себя, при каких - либо трудных ситуациях.

Задание: напишите советы, которые вы могли бы дать человеку, который очень раздражён. (Заслушиваются ответы детей).

Работа в группах. Задание: Подумайте и напишите, какие факторы помогают общаться без конфликтов.

Факторы бесконфликтного общения:

- Улыбка;
 - Доброжелательный тон;
 - Вежливость;
 - Нейтральность речи;
 - Приветливость;
 - Заинтересованность;
 - Непринужденность жестов.
- **3.Итоговый круг «аплодисменты».**
- Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Он благодарит группу (говорит спасибо, кланяется т.п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник. Данная процедура поднимает настроение участников до уровня восторга.
- **Цель:** поднятие настроения до уровня восторга.

Рефлексия.

Учитель: Предлагаю поделиться впечатлениями о том, изменилось ли что-то в ваших взглядах на конфликт.

Сценарии классных часов для 7-х классов

Классный час на тему: Учимся жить без конфликтов.

ИГРА «МОРСКИЕ КОМАНДНЫЕ УЧЕНИЯ»

(составлена на основе разработки игры «Потерпевшие кораблекрушение», изложенной в книге – Кьелла Рудестама «Групповая психотерапия»)

Цель: выявить сформированность эмоционально-психологических отношений учащихся в коллективе, определить лидеров.

Оборудование и инвентарь:

- столы экипажей и пункта управления учениями располагаются по кругу (за каждым столом будет сидеть от 3 до 5 человек), стулья расставляются вдоль стены;
- на доске изображается табло с перечислением предметов, которые будут ранжированы в ходе игры;
- 30 листов бумаги для заметок и 10–15 стандартных листов чистой бумаги;
- таблички для обозначения номеров или названий экипажей кораблей.

Ход проведения игры.

1. подросткам предлагается разделить на экипажи кораблей в составе от 3 до 5 человек в каждом и расположиться за расставленными в аудитории столами. Руководитель группы и его помощники (2–3 подростка из числа ребят) занимают стол, который является пунктом управления.

2. Члены экипажей в течение 2–3 минут придумывают названия своих кораблей и сообщают о своем решении участникам игры. На стандартном листе они записывают фамилии и имена членов своей команды.

3. Руководитель зачитывает следующую инструкцию: «В нашей группе проводятся морские командные учения. С этой целью сформированы экипажи кораблей. Корабли не имеют постоянной связи друг с другом и с пунктом управления учениями. Только руководитель учений может установить связь с любым кораблем и наладить ее между кораблями. Экипажам необходимо выполнить сложное задание Генерального штаба. Представьте, что в результате пожара ваш корабль тонет летом в Тихом океане. Из-за поломки навигационных приборов вы не знаете, где находитесь, но примерно на расстоянии тысячи миль от ближайшей земли и на таком же расстоянии от водных путей других кораблей. Имущество оставшихся в живых составляет несколько коробок спичек и горсть 10 - рублевых монет. Все спасшиеся члены экипажа могут воспользоваться прочным надувным плотом и взять с тонущего корабля 10 предметов. Запишите эти предметы в центре листка для заметок, располагая их друг под другом:

- зеркало для бритья;
- 20-литровая канистра с водой;
- одна коробка сухих пайков;
- карта Тихого океана;
- 10-литровая канистра с нефтегазовой смесью;
- транзисторный радиоприемник;
- одна бутылка рома крепостью 80 градусов;
- две коробки шоколада;
- рыболовная снасть;
- плавательная подушка.

Вам необходимо решить, какой из перечисленных предметов следует взять с тонущего корабля в первую, вторую..., десятую очередь».

4. Руководитель учений предлагает: «В течение пяти минут каждый из членов команды должен самостоятельно поставить цифровой ранг от 1 до 10 перед перечисленными предметами в зависимости от их важности в данной ситуации».

5. Пункт управления учениям приказывает «В течение пяти минут каждый экипаж должен принять совместное решение о ранжировании предметов» (ранги предметов ставятся командиром экипажа на стандартном листе бумаги).

6. Поступает указание руководителя учений: «После выработки совместного решения каждому члену экипажа предлагается в течение двух минут принять свое окончательное решение по ранжированию предметов и поставить цифры рангов после наименования предметов».

7. Пункт управления учениями приказывает: «Между экипажами кораблей (называются номера или названия этих кораблей) будет установлена связь на две минуты. У экипажей есть возможность использовать эти минуты, чтобы избежать ошибок и сомнений в своем групповом решении. Дается одна минута для подготовки выхода на связь... Связь между кораблями установлена, можно приступить к работе».

8. Руководитель учений приказывает: «В течение трех минут каждому экипажу принять свое окончательное решение по ранжированию предметов и доложить о нем руководителю учений.

9. Капитаны кораблей поочередно заносят решение своих экипажей на табло и обосновывают коллективную точку зрения своей команды.

10. Руководитель учений заносит на табло правильное ранжирование предметов, а его помощники высчитывают сумму отклонений решений экипажей от правильных рангов предметов:

Предметы	Правильный ранг	Решения экипажей			
		1-й корабль	Отклонения	2-й корабль	Отклонения
Зеркало	1				
Канистра с водой	3				
Сухой паек	4				
Карта Тихого океана	10				
Канистра со смесью	2				
Транзистор	9				
Бутылка рома	8				
Шоколад	5				
Рыболовная снасть	6				
Плавательная подушка	7				

Обоснование правильного ранжирования предметов

1. Зеркало для бритвы. (Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.)
2. 10-литровая канистра с нефтегазовой смесью. (Нефтегазовая смесь может быть зажжена 10-рублевой купюрой и спичкой – естественно, вне плота – и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей.)
3. 20-литровая канистра с водой. (Необходима для утоления жажды.)
4. Одна коробка сухих пайков (Обеспечивает основную пищу.)
5. Две коробки шоколада. (Резервный запас пищи.)
6. Рыболовная снасть. (Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руке лучше журавля в небе». Нет уверенности, что поймаете рыбу)
7. Плавательная подушка. (Если кто-то упадет за борт, она может служить спасательным средством.)
8. Одна бутылка рома крепостью 80°. (Содержит 80% алкоголя – достаточно для использования в качестве возможного антисептика при любых травмах; в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание организма.)
9. Транзисторный радиоприемник. (Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.)
10. Карта Тихого океана. (Бесполезна без дополнительных навигационных приборов.)

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку при кораблекрушении, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей, водой)

заключается в том, что без средств сигнализации почти нет надежды быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят на помощь в первые 36 часов, а человек может прожить это время без пищи и воды. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода.

11. Каждый играющий выполняет все действия индивидуально, чтобы определить сумму отклонений своего собственного ранжирования от правильного решения. Свои листочки члены экипажей передают в пункт управления учениями.

12. Руководитель учениями называет и поощряет победителей игры, занявших призовые места в личном и групповом первенстве.

Анализ результатов игры. Классный руководитель анализирует состав каждого экипажа корабля, так как распределение учащихся по игровым группам в большинстве случаев соответствует структуре сложившихся межличностных отношений в группе. Внимание наставника должно быть обращено и на выяснение того, кто из учащихся был капитаном того или иного корабля, что позволяет предположить о выполнении этими учащимися лидерской роли в своих группах. Не должны остаться незамеченными и те члены группового сообщества, которые занимали пассивную позицию и работе групп, как бы не находя возможностей «вписаться» и совместную деятельность. Возможно, что эти учащиеся недостаточно комфортно чувствуют себя в групповом коллективе.