**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОРОДСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР**

**ПО ЗАЩИТЕ ПРАВ ДЕТЕЙ «ДЕТСТВО»**

**ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ**

**ГОРОДА МОСКВЫ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ Центр «Детство»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Н. Сапожникова

«\_\_\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_201\_\_ г.

**ПРОГРАММА**

**ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ВОСПИТАННИКОВ ЦЕНТРОВ СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ НАВЫКОВ ЭФФЕКТИВНОЙ КОММУНИКАЦИИ,**

**КОНСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Москва**

**Пояснительная записка**

При подготовке воспитанников ЦССВ к жизни одно из ограничений их успешной адаптации может являться отсутствие необходимого опыта конструктивных взаимодействий в условиях повседневного окружения.

Проявления личности ребенка обладают рядом особенностей. Позитивным достижениям развития сопутствуют негативные образования.

Существует множественность притязаний, ценностных ориентаций, правил у детей и подростков. Репрезентация множественности притязаний, ценностных ориентаций, правил у детей и подростков проявляется внесистемно. Усвоение негативных стереотипов поведения, обособление от окружения приводит к увеличению агрессивности и уменьшению лояльности к окружающим.

Возрастные особенности поведения воспитанников при отсутствии необходимого опыта конструктивных взаимодействий в условиях повседневного окружения являются потенциальными конфликтогенами, ведущими к возникновению конфликтных ситуаций и возникновению негативных отношений.

**Целью** **программы** подготовки воспитанников является формирование у воспитанников навыков эффективной коммуникации, конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, достижение устойчивой психической адаптации – уровня психической деятельности, определяющего адекватное заданным условиям окружения поведение, их эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения.

Только все сферы развития личности: общение, деятельность, самосознание, взятые в целом, создают для индивида «расширяющуюся действительность», в которой он действует, познает и общается, осваивая не только ближайшую микросреду, но и всю систему социальных отношений.

Обязательства и внутренняя потребность в их выполнении дают возможность развития личности. Идентификация (когнитивная, эмоциональная) с социальной средой ведет к изменениям в поведении: уменьшению агрессивности, увеличению лояльности к окружающим.

Характер адаптации воспитанников к изменившимся условиям среды отражается на трех основных уровнях.

1. Эмоциональный уровень. Включает себя эмоциональное самочувствие, переживание состояния равновесия или тревоги. Излишнее эмоциональное возбуждение лежит в основе развития адаптационных нарушений. Эмоциональное благополучие в новой среде отражает характер его адаптации к среде.
2. Когнитивный уровень. Включает уровень развития самосознания. В процессе адаптации происходит сознательное принятие новых норм и правил, что находит свое отражение в становлении образа “Я”, осмыслении своей социальной принадлежности, исполняемых ролей, занимаемого статуса и т.д.
3. Поведенческий уровень отражает характер поведения ребенка в условиях среды, его взаимоотношения с другими людьми.

**Задачи программы:**

* обучение воспитанников навыкам межличностного взаимодействия;
* формирование навыков самопрезентации у воспитанников;
* развитие умения противостоять негативному влиянию со стороны;
* развитие умения правильно выражать и управлять своими эмоциями;
* развитие навыков регуляции автоматических реакций на ситуации;
* формирование представления воспитанника о последствиях агрессивного поведения в жизни человека;
* формирование навыков эффективного поведения в конфликтных ситуациях и распознавания конфликтных ситуаций.

**Общее количество занятий:**

Программа рассчитана на 11 занятий

**Продолжительность одного занятия:**

до 90 минут

**Количество участников в группе:**

Занятия рассчитаны на группу 10-15 человек в возрасте от 14 до 18 лет

**Алгоритм реализации программы:**

Этапы реализации:

а) Начальный этап – методика Томаса (приложение 1)

б) Основной этап – проведение занятий по программе

в) Завершающий этап – методика Томаса, беседа

**Форма работы:**

интерактивные занятия, мозговой штурм, ролевые игры

**Методы работы:**

групповое консультирование, наблюдение, беседа

**Ожидаемые результаты:**

1. Формирование психической адаптации воспитанников к условиям окружения.
2. Формирование способности воспитанников противостоять негативному влиянию со стороны сверстников и окружения.
3. Развитие навыков эффективной коммуникации, улучшение психологического состояния воспитанников.
4. Формирование навыков аргументированного и ассертивного (уверенного) отказа у воспитанников
5. Овладение воспитанниками способами саморегуляции негативных эмоций и поведения (агрессия, гнев).
6. Формирование умения анализировать возникающие ситуации.
7. Повышение уровня информированности воспитанников о последствиях агрессивного поведения.
8. Формирование умения у воспитанников разрешать конфликты социально приемлемым способом (без агрессии и насилия).

**Оценка результативности программы:**

1. Демонстрация (ролевая игра) полученных знаний.
2. Опрос, беседа.

**Материально-техническое и методическое обеспечение программы:**

флипчарт, доска и маркеры (доска и мел, ватман), листы А4, ручки, цветные карандаши, шоколадка; фотографии с изображением эмоций, карточки с вводными ситуациями, бланк «чувства – поступки – мысли», карточки с названиями эмоций, треугольник со сторонами 20-25 см с надписями по сторонам (Здоровье и эмоции, Поведение и взаимоотношения, Жизнь), карточки А6 – 100-120 шт., бланки методики, методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса.

**Структура занятий:**

* + - 1. **Вводная часть:**
* актуализация имеющегося опыта;
* обсуждение темы занятия;
* теоретическая часть.
  + - 1. **Основная часть:**
* формирование новых представлений;
* отработка новых умений, навыков, стратегий
  + - 1. **Обобщение:**
* осмысление полученного опыта

**Формы работы в рамках программы:**

1. **Игра**- это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников, с целью отдыха, развлечения или обучения.
2. **Беседа** представляет собой диалог воспитателей и воспитанников, в ходе которого происходит обмен мнениями, оценочными суждениями и другой информацией.
3. **Дискуссия** представляет собой групповое обсуждение какого-либо сложного теоретического или практического вопроса или проблемы.
4. **Диспут *-*** спор, основанный на собственных размышлениях воспитанников, самостоятельные суждения по различным вопросам, фиксирующие позицию (знаю, принимаю, поступаю).
5. **Проектная деятельность** – вид самостоятельной (индивидуальной или групповой) творческой работы, направленной на достижение определенного практического результата. В ряде случаев планируемый результат является отсроченным; промежуточным результатом можно считать сбор необходимой информации, анализ и планирование с учетом возможностей и ограничений деятельности.
6. **Упражнение –** это выполнение действия с целью отработки навыка его выполнения.
7. **Опросник *–*** это методика, в которой задания представлены в виде вопросов и утверждений. Они предназначены для получения данных со слов обследуемого. Опросники относятся к числу наиболее распространенных диагностических инструментов и могут быть подразделены на опросники личности и опросники-анкеты. В отличие от тестов в опросниках не может быть «правильных» и «неправильных» ответов. Они лишь отражают отношение человека к тем или иным высказываниям, меру его согласия или несогласия.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Умение общаться | 1.5 часа |
| 2 | Противостоять и удержаться | 1.5 часа |
| 3 | Ассертивный отказ | 1.5 часа |
| 4 | Эмоции и чувства | 1.5 часа |
| 5 | Управление эмоциями | 1.5 часа |
| 6 | Эмоции и мы | 1.5 часа |
| 7 | Гнев | 1.5 часа |
| 8 | Что такое агрессия | 1.5 часа |
| 9 | Агрессия: хорошо или плохо? | 1.5 часа |
| 10 | Что мы знаем о конфликте | 1.5 часа |
| 11 | Как мы разрешаем конфликты | 1.5 часа |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель** | **Тема и рассматриваемые**  **вопросы** | **Форма**  **работы** |
| Развитие навыков эффективной коммуникации, улучшение психологического состояния воспитанника | Умение общаться | Беседа  Дискуссия  Игра |
| Формирование способности воспитанников противостоять негативному влиянию со стороны сверстников и окружения | Противостоять и удержаться | Игра  Беседа |
| Формирование навыков аргументированного и ассертивного (уверенного) отказа у воспитанников | Ассертивный отказ | Игра |
| Развитие умения правильно выражать и управлять своими эмоциями | Эмоции и чувства  Управление эмоциями  Эмоции и мы | Игра  Беседа  Дискуссия |
| Развитие навыков регуляции автоматических реакций на ситуации | Управление эмоциями  Гнев | Дискуссия |
| Формирование представления воспитанника о последствиях агрессивного поведения в жизни человека | Что такое агрессия  Агрессия: хорошо или плохо? | Игра  Беседа Дискуссия |
| Формирование умения эффективного поведения в конфликтных ситуациях и распознавания конфликтных ситуаций | Что мы знаем о конфликте  Как мы разрешаем конфликты? | Игра  Беседа  Дискуссия |

**Содержание программы:**

* установка правил общения в группе, на первом занятии, и повторение их перед началом каждого занятия;
* длительность занятий не более 90 минут, по решению группы возможно проведение дополнительного занятия по интересующей тематике;
* проведение рефлексии в конце занятия.

**Правила** предлагаются ведущим, и после обсуждения и принятия их участниками записываются на ватмане (доске, флипчарте).

1. Не нужно оценивать друг друга (люди не хотят говорить о себе, если знают, что кто-то оценит их);
2. Нужно относиться друг к другу с уважением, доброжелательно (если человек другой, это не значит, что он плохой);
3. Нельзя рассказывать за стенами комнаты для занятий о том, что говорили о себе и как проявлялись участники (говори о себе);
4. Нельзя проявлять агрессию;
5. Необходимо слушать друг друга (говорим по одному);
6. Право ведущего останавливать участников.

*Занятие 1. «Умение общаться»*

***Упражнение «Здравствуйте, а вот и я»***

*Содержание.* Заявить о себе, показать свою индивидуальность, неповторимость, желание работать и общаться совместно с другими участниками занятия.

*Инструкция:* во время налаживания контактов немаловажную роль играет взаимовосприятие партнеров по общению, поэтому бывает очень важным момент подачи себя. Сейчас я предлагаю Вам показать себя, заявить о себе, самопрезентовать себя. Способы самопрезентации могут быть самые разные: реклама, объявление в газете, рассказ о себе, песня, афоризм. В общем, все, что поможет окружающим лучше представить вас. Пусть девизом вашего выступления будут слова: «Смотрите, кто пришел!»

Рефлексия. Презентация кого из участников вам понравилась больше всего, почему? Что нового об участнике занятия вы узнали? Почувствовали ли вы в процессе выступления, что человек настроен на доброжелательное, открытое общение?

*ИНФОРМАЦИЯ. Способы общения.*

*Вид работы – информационно-мозговой штурм. Общение – обязательный компонент человеческой жизни. Вступая в общение, каждый из нас стремится быть правильно понятым своим собеседником и правильно понять его. Общение может быть вербальное и невербальное. Вербальное общение – процесс взаимодействия двух и более людей, состоящий в обмене информацией между ними посредством человеческой речи. Различают устную и письменную речь. Устная речь может быть монологической и диалогической.*

*В письменной речи условия общения связаны с текстом, с использованием письменных знаков (например, когда вы пишите письмо кому-то). Устная речь – слышимая речь, которая кем-то произносится. Диалогическая речь поддерживается взаимными репликами собеседников (разговорная речь). Монологическая речь продолжается очень долго, не перебивается репликами других (например, лекция, доклад, выступление). Однако словами человек в процессе общения передает не всю информацию. Часто люди даже больше доверяют невербальным элементам информации. Например, если сказать: «Очень вкусно» - и при этом изобразить на лице отвращение, то скорее поверят выражению лица, чем сказанным словам. А равнодушная интонация при произнесении слов «я тебя люблю» вообще меняет их смысл. То же происходит и с другими словами, например: слово «Здравствуйте» можно говорить с помощью разных эмоций (радость, удивление и т.д.) и разной интонацией.*

*Невербальное общение – использование неречевых знаковых систем для передачи информации. Невербальная коммуникация включает в себя жесты (кивок головой, сжатый кулак), позы, мимику, пантомимику, тембр голоса, присутствие пауз в речи. Кроме того, к невербальной коммуникации относятся покашливания, смех, контакт глаз.*

*Существуют также пространственно-временные характеристики общения: время, место, ситуация общения, а также дистанция между партнерами, которая отражает степень их близости: а) интимная – 0-45 см; б) личная – 45-120 см; в) социальная – 120-400 см; г) публичная – 4-7,5 м.*

***Таблица «Невербальное общение»***

Ведущий рисует на доске таблицу и поясняет воспитанникам ее содержание, то есть средства невербального общения.

***Невербальные средства общения***

Высота голоса,

Тембр,

Темп речи,

Интонация

Паузы

Рукопожатия

Объятия

Прикосновения

Поцелуи

Похлопывание

Расстояние

*Взаим-ное располо*жение

***Упражнение «Пантомима»***

*Содержание*. Выходит один участник, ведущий сообщает ему слово, которое он должен изобразить. Этот участник изображает это слово, а остальные должны угадать что это.

Рефлексия. Сложно ли было угадывать? Были ли сложности в изображении фигуры?

***Упражнение «Достраивание композиции»***

*Описание.* Каждый участник получает лист бумаги (А3/А4). Дается задание: задумать какую-либо цельную композицию для изображения на этом листе, но изобразить только одну из ее характерных деталей. После этого листок передается соседу, тот дорисовывает еще какую-нибудь деталь и т.д. Таким образом, рисунки идут по кругу, обрастая разными деталями. Передача листов соседям осуществляется всеми одновременно, по команде ведущего. У каждого участника рисунок находится 15-20 секунд. Переговариваться в процессе выполнения упражнения нельзя.

Когда рисунки проходят полный круг, каждый получает в свои руки тот листок, на котором изобразил первую деталь задуманной композиции, и может сравнить свой замысел с тем, что получилось в итоге.

*Обсуждение.* Насколько получившиеся рисунки соответствуют первоначальным замыслам тех, кто начинал их создавать? Какие эмоции возникли при виде того, что получилось в итоге?

***Упражнение «Качества общения»*** *(мозговой штурм)*

1 этап. *Инструкция*: каждый из вас должен составить список качеств, важных для общения. Чем больше окажется список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем отличается от других людей?

2 этап. *Дискуссия*. Выбрать общий список качеств, важных для общения. При этом каждый из вас может высказать свое мнение, аргументируя его, - приводя примеры, иллюстрирующие, как те или иные качества могут помочь преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими.

3. этап. *Оценка*. Каждый из вас сейчас записывает себе только что составленный общий список качеств, важных для общения. Затем по 10-бальной шкале оцените наличие у себя перечисленных качеств.

4 этап. *Обращение к каждому* – назовите мне, пожалуйста, по одному качеству, которое помогает вам общаться и которое мешает. Как можно или нужно изменить качества, чтобы они не мешали общению?

*Рефлексия*. Поделитесь впечатлениями от сегодняшнего занятия. Вам понравилось?

*Занятие 2. «Противостоять и удержаться»*

***Упражнение «Всеобщее внимание»***

*Содержание*. Все участники игры выполняют одну и ту же простую задачу: любыми разрешенными средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия: Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

***Учимся говорить «нет»***

*Инструкция*. Каждый из участников проходит по кругу, останавливаясь перед товарищами. Сидящие по очереди обращаются к нему с просьбой или приказом (просьба должна иметь не оскорбляющий характер). Задача: сказать «нет», при этом обосновав свой отказ.

*Обсуждение*. В каких случаях было легче отказывать: при просьбе, при приказе или при приглашении действовать вместе? Как правило, очень трудно отказаться, когда человек просит и при приглашении на совместную деятельность. В этих случаях мы попадаем под влияние.

***Мозговой штурм «Противостояние влиянию».***

*Инструкция*. Воспитанникам предлагается обсудить, что такое влияние и на что или на кого можно повлиять. Влияние – способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации?

Далее обсуждается, всегда ли влияние отрицательно; каким образом можно отличить отрицательное влияние; каковы способы негативного влияния (запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность). Воспитанникам предлагается высказаться, хочется ли им поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение; что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния.

Резюме.  *С таким явлением, как групповое давление, нам часто приходится сталкиваться в жизни. Мы довольно часто не можем противостоять ему и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Такое явление в психологии получило название конформности. Конформность – склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы. Одна из разновидностей давления – подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку. Человек при этом как бы «заражается» эмоциями толпы (например, ситуация паники).*

*Как же противостоять влиянию? Существует несколько простых способов:*

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами – это помогает получить поддержку и сократить число сторонников совершения какого-либо действия.

2. Сменить тему: придумать что-нибудь еще; придумать что-то, что интересно и не связано с тем, что вам предлагают сделать (например, можно пойти в спортзал, в зал игровых автоматы, на танцы)

3. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз.

4. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение.

5. Испугать их: это значит описать какие-нибудь последствия того, что вам предлагают совершить.

***Упражнение «Испорченный телефон».***  
Участвует 5 человек, остальные – наблюдатели.   
Четырех человек просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст: «Когда космонавт Леонов впервые вышел в открытый космос, он оторвался от корабля и ничего не мог поделать, так как в космическом пространстве ему не от чего было оттолкнуться. Потом он все-таки поймал трос, но тут столкнулся с новой проблемой: его скафандр в открытом космосе раздулся, и он не смог протиснуться обратно в корабль. Насилу он это сделал».   
         После этого ведущий вызывает второго участника в аудиторию, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает третьему и т.д. Информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшиеся участники тренинга регистрируют, кто упустил информацию, исказил, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе участников.   
Второй вариант игры.   
Из зала выбираете пять человек, четыре из них выходят из комнаты. Пятому даёте текст: „ У отца было 3 сына. Старший умный был детина, средний был ну так себе, младший сын был не в себе“. Он должен без слов показать этот текст четвёртому человеку, тот третьему, тот второму, и затем первому. Потом, начиная c самого последнего человека, вы расспрашиваете, о чём был текст истории.

Рефлексия. Поделитесь впечатлениями от сегодняшнего занятия. Вам понравилось? Что вы узнали, почерпнули для себя из этого занятия?

*Занятие 3. «Ассертивный отказ»*

***Упражнение «Попроси шоколадку».***

*Инструкция.* Выберем водящего. Для этого скажите, кто в вашей группе самый справедливый (голосование). Самый справедливый становится водящим, он садится по центру.

Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего так, чтобы он захотел отдать ее именно тебе. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

Рефлексия: Какой способ просьбы оказался самым эффективным?

***Упражнение «Тематические рисунки»***

Ведущий раздает участникам листы А4. *Инструкция:* Вам необходимо на одной половине листа нарисовать человека, подвергаемого принуждению, а на другой половине листа – человека, умеющего противостоять принуждению.

***Упражнение «3 способа сказать нет»***

*Информационная часть*. Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный (ассертивный) отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

- отказ-опасение («Боюсь, что это невозможно»)

- отказ-сожаление («Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»)

- отказ-вынужденность («Я вынужден отказаться от этого предложения»).

Цивилизованность (ассертивность) отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

1) краткой категорической – «нет» без аргументов

2) «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают)

3) «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

*Инструкция*. «Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

* сначала он будет говорить «нет» без аргументов;
* потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;
* затем «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу (сигнал через каждые 3 мин.). После выполнения партнеры меняются ролями.

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

Варианты просьб:

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

- «Ты уже написал контрольную работу. Помоги мне, а то я не успеваю».

Резюме ведущего. Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации.

***Упражнение "Я хочу сказать "Спасибо"***   
*Инструкция****:*** Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."

*Занятие 4. «Эмоции и чувства»*

***Упражнение-активатор «Построение круга»***

*Описание.* Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению. По условному сигналу ведущего (хлопок) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удается, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показать участникам. Фиксируется форма получившейся фигуры и время ее построения.

*Обсуждение*. Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? Смысл обсуждения не в том чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли, что дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

***Упражнение «Планета чувств»***

*Информационная часть****.*** Ведущий информирует участников группы о том, что такое эмоции; какие существуют виды эмоций, как они выражаются (какие эмоции знают участники группы).

«Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят.

*Эмоции* – это простейшие переживания. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием.

Как пример:

|  |
| --- |
| ЭМОЦИИ |
| радость  удовольствие  огорчение  удивление  тревога  страх  гнев  печаль  вина  стыд  обида  злость |

Теперь разберемся в некоторых тонкостях.

Вопросы задаются участникам, расположенным кругом, и после 2-3 ответов сообщается правильный ответ.

*Чем отличается гнев от агрессии?* (вопрос группе)

Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо или чему-либо.

*Чем отличается радость от удовольствия?* (вопрос группе)

Радость – это активная эмоция, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.

*Чем отличается вина от стыда?* (вопрос группе)

Вина – это когда мы нарушаем внутренние правила, т.е. те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!», а мы все равно чувствуем вину. А стыд – это всегда связано с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем что нарушили правила, которые установили люди. Эти чувства часто переплетаются. Так что их трудно разделить.

***Арт-упражнение «Нарисуй, что ты чувствуешь».***

*Человек не может быть бесчувственным, он постоянно что-то чувствует. Нарисуйте, пожалуйста, свое эмоциональное состояние. Вы можете не рисовать что-то конкретное, нарисуйте только линии, формы, различные цвета.*

Материал: цветные карандаши, фломастеры, лист А4

***Упражнение «Прочитай эмоцию».***

*Содержание.* Перед участниками выкладываются фотографии, на которых изображены лица в разном эмоциональном состоянии. Все участники разбиваются на пары, рассматривают фотографии и пишут на листах: 1) какие эмоции изображены; 2) какие эмоции, по их мнению, видят их напарники; 3) какие слова подходят к данным выражениям лиц. Затем участники меняются своими листами.

В общем кругу обсуждаются способы чтения выразительных движений и влияние стереотипов на способность рефлексивного рассуждения за других.

Другой вариант выполнения упражнения. Участникам раздают картинки с изображением эмоций (радость, огорчение, удовольствие, тревога, страх, гнев, печаль, вина, стыд, обида, злость). Они должны определить, что это за эмоция.

В ходе обсуждения группа должна прийти к выводу, что любой человек может переживать самые разные эмоции. Некоторые из них нам нравятся, какие-то – нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные.

**Рефлексия.** Поделитесь впечатлениями от сегодняшнего занятия.

*Занятие 5. «Управление эмоциями»*

***Упражнение «Передай эмоцию»***

Участники сидят в общем кругу. Инструкция: «Сейчас мы с вами выберем главного участника, который задумает какую-нибудь свою эмоцию. После чего все честно закроют глаза. Главный участник дотронется до своего соседа, тот откроет глаза и больше не будет их закрывать до конца игры. Главный участник должен невербальными средствами изобразить ему задуманную эмоцию, и когда сосед что-нибудь поймет, он дотрагивается до следующего участника, чтобы передать ту же эмоцию, но своими методами. Игра продолжается в полном молчании и в быстром темпе. По завершении круга все участники, начиная с последнего, рассказывают, какую эмоцию они получили и передали».

***Быстрый круг «Зачем нужны неприятные эмоции?»***

*Как вы думаете, зачем нам нужны эмоции, которые нам не нравятся и нужны ли они нам вообще? Какую роль в нашей жизни они играют?*

Эмоции, которые нам не нравятся, являются своеобразными сигналами о состоянии, которое испытывает человек. Полученная от них информация – побудитель к действию, за которым следует изменение ситуации, а, следовательно, и состояния человека. Не будь таких эмоций, мы не смогли бы разобраться, что в окружающем мире плохо, а что хорошо, что нам нравится, а что – нет, и у нас не было бы стимула пытаться что-либо в нем изменить.

***Упражнение «Выключаем робота».***

*Материал.* Карточки с вводными ситуациями.

*Содержание.* «Известно, что любую машину или аппарат можно включить и выключить пусковой кнопкой. А можно ли выключить человека, когда он реагирует на ситуацию механически, абсолютно не раздумывая? Автоматическую реакцию можно описать как механическое поведение, обычно обоснованное на одной-единственной точке зрения, как неспособность принимать чужое мнение, желание выиграть любой ценой. Неумение многих людей остановить реакцию и начать ответные действия – причина большинства проблем во взаимоотношениях».

Группа делится на подгруппы по 3 человека. Каждой группе дается вводная ситуация. Воспитанники должны определить чувства и характер реагирования на нее (механическая реакция и управляемая реакция).

Вводные ситуации:

- Сверстники извратили ваше имя, получилось обидное прозвище.

Чувства? (обида, злость)

Механическая реакция? (обзывания, агрессивное наступление на обидчиков)

- Вас «подставили», а вы совершенно ни при чем. Чувства? Реакция?

- На вас «сорвался» педагог. Чувства? Реакция?

- Вам наступили на ногу в автобусе. Чувства? Реакция?

- В отличие от коллектива вас не предупредили о прохождении какого-то мероприятия, которое вам могло быть интересно. Чувства? Реакция?

- Младший воспитанник из группы изрисовал ручкой твои учебники (нужные тебе бумаги). Чувства? Реакция?

- Незнакомый мальчик в школьной столовой нечаянно вылил на новую футболку стакан с соком. Чувства? Реакция?

- Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал (-а) его полчаса, а он так и не пришел. Чувства? Реакция?

Группы по очереди представляют свою ситуацию, чувства, автоматическую реакцию и управляемую реакцию.   
Обсуждение. *Что вы чувствовали, когда показывали механическую реакцию реагирования? Принесло ли вам удовлетворение ваше действие, разрешилась ли трудная ситуация? Трудно ли было «выключить» робота?*

Далее обсуждается второй вариант реагирования – управляемая реакция. *Что вы чувствовали? Какая реакция наиболее приемлема для вас и вашего окружения?*

**Рефлексия**. Поделитесь вашими впечатлениями от сегодняшнего занятия.

*Занятие 6. «Эмоции и мы».*

***Упражнение «Наши эмоции – наши поступки».***

*Материалы*: бланк «эмоции-поступки-мысли».

*Инструкция*: даем определения понятиям эмоции, состояние. Затем участников просим заполнить таблицу, дополнив каждую из строк, посвященных конкретной эмоции описанием поступков и мыслей, которые могут сопровождать ее переживание:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ЭМОЦИИ | ПОСТУПКИ | МЫСЛИ |
| Огорчение |  |  |
| Злоба, гнев |  |  |
| Отчаяние |  |  |
| Радость |  |  |
| Спокойствие |  |  |
| Скука |  |  |
| Обида |  |  |
| Счастье |  |  |

Примечание. Можно на доске составить эту таблицу и попросить каждого участника назвать поступки и мысли к определенной эмоции – результат записать на доске.

Обсуждение. Зависят ли поступки от наших эмоций? Нужно ли контролировать свои эмоции, если за ними следуют поступки, которые могут привести к неприятностям? Стоит ли думать, прежде чем следовать своим эмоциям? Что нужно сделать, чтобы вовремя остановиться?

***Упражнение «Передать одним словом».***

Я раздам вам карточки, на которых написаны названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, скажете слово «Здравствуйте» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на вашей карточке; и пообщаетесь с этой интонацией с партнером. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Теперь я перемешиваю карточки и еще раз вам раздам их.

Та же задача только теперь читаем короткий стишок «уронили мишку на пол».

*Список эмоций:*

Радость

Удивление

Сожаление

Разочарование

Подозрительность

Грусть

Веселье

Холодное равнодушие

Спокойствие

Заинтересованность

Уверенность

Желание помочь

Усталость

Волнение

Энтузиазм

*Рефлексия:*

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни (в телефонном разговоре), насколько часто вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

***Упражнение «Памятник».***

*Процедура и инструкция*: «Вам будут розданы карточки с названиями эмоций (огорчение, радость, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, испуг, смущение, печаль). Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул будет постаментом, каждому из вас необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у вас на карточке. Задача группы – отгадать, какую эмоцию изображает «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде ведущего (здесь нужно стремиться, чтобы высказался каждый член группы). После завершения этой части группа рассаживается в круг.

Обсуждение. Объясните, как вы понимаете слова, указанные у вас на карточке. Попытайтесь описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать.

Вспомните какие-нибудь ситуации из вашей жизни, когда у вас возникали эти эмоции. Расскажите об этом.

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться получения информации от каждого участника упражнения. Вместе с тем, если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал отклик и желание у других членов группы рассказать о своей жизненной ситуации, в которой возникло это же чувство, не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, связанных с ними, тем лучше.

*Занятие 7. Гнев.*

***Упражнение "Спустить пар"***    
*Инструкция****:*** Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.   
Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".   
Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело и мне не нужно "спускать пар".   
Когда круг "спускания пара" завершится, воспитанники, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.   
А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".   
Рефлексия. *Какие мысли у вас вызвало это упражнение?*

***Упражнение «Рисунок гнева».***

*Нарисуйте, пожалуйста, свой гнев.* После выполнения упражнения каждый из участников делится своими мыслями о том, что он чувствовал в процессе рисования гнева.

***Информационная часть «Гнев».***

*Информация ведущего.* Возникновение у индивида чувства гнева или раздраженности – нормальное явление, когда его кто-то подвел или предал. Гнев – сильная эмоция, которую иногда нелегко контролировать. Гнев – это не есть что-то хорошее или плохое, это эмоция, имеющая право на существование, которую все мы испытываем. Причины гнева разные: плохое жилье, шум, люди, грубое поведение, депрессия, мысли о самом плохом.

Безопасные формы выпуска гнева (*какие это могут быть формы?*):

* не наносите удары людям, стенам или дверям. Лучше ударьте что-то, что не причинит вам вреда, например, боксерскую грушу, подушку;
* бросайте безопасные вещи;
* выполните какое-нибудь физическое упражнение (пробежаться);
* кричите в безопасном месте;
* послушайте музыку;
* поговорите с кем-нибудь о ваших чувствах;
* спросите у других людей, что они делают, чтобы «выпустить пар»;
* не сдерживайте свои эмоции, слезы – это хорошо помогает выпустить гнев.

***Упражнение «Таблица гнева»***

Доска делится на две части, в одной части подростки пишут «плюсы», которые можно получить от чувства гнева, в другой – «минусы». После упражнения проводится подведение итогов.

**Рефлексия.** *Поделитесь впечатлениями от занятия. Что нового вы узнали?*

*Занятие 8. «Что такое агрессия?»*

***Упражнение-активатор «Я люблю…Я не люблю…».***

*Инструкция:* Чтобы вы смогли активнее включиться в работу, предлагаю вам поиграть в игру. Правила такие: мы будем бросать друг другу мяч; тот, кто его поймает, будет говорить «Я люблю…» и называть что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду, напитки и т.п. после этого он бросает мяч кому-нибудь другому. Затем те же самые действия проводятся со словами «Я не люблю…».

*Примеч.* Чтобы мы лучше узнали, кто из нас что любит и не любит, можно кидать мячик одному и тому же человеку несколько раз, но важно, чтобы мяч побывал у всех участников.

Сегодня мы с вами поговорим о таком явлении, как агрессия.

***Информационная часть «Агрессия»***

Вопрос группе: *по вашему мнению, что такое агрессия, когда она проявляется?*

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». В настоящее время большинством исследователей принимается следующее определение: «Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический и моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т.п.). Агрессия бывает нескольких видов – физическая (использование физической силы против другого лица), косвенная (агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная) и вербальная (выражение негативных чувств как через форму – крик, визг, так и через содержание словесных ответов – проклятия, угрозы)».

***Упражнение "Агрессивное поведение"***   
*Материалы:*Бумага и карандаш — каждому участнику.

*Инструкция****:*** Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного подростка. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая жестокость и т.д. (Затем попросите нескольких воспитанников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают).   
А теперь подумайте о том, какие элементы агрессивного поведения ты встречаешь здесь, в этой группе. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?   
Возьми еще один лист бумаги, раздели его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к окружающим.   
На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите подростков зачитать свои записи.   
*Анализ упражнения:*

1. Бывают ли такие подростки, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
2. Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других? (вопрос для старших)
3. Как ведет себя жертва агрессии?
4. Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
5. В чем проявляется равноправие между детьми?
6. Как бы ты описал свое собственное поведение?

*Занятие 9. «Агрессия: хорошо или плохо?»*

***Упражнение «Рисуем несуществующее животное».***

*Инструкция:* Нарисуйте, пожалуйста, самое злое животное, которое вы никогда не видели и которого не существует в природе.

После выполнения упражнения происходит обсуждение нарисованного.

***Упражнение «Суд присяжных».***

**Ситуация.** Осуждение или принудительное лечение. Серийный маньяк-убийца в результате экспертизы признан психически больным человеком, не способным справится с собственными инстинктами. В результате этого его направляют на принудительное лечение в психиатрическую клинику. Через несколько лет он выходит из клиники, убивает 3-х человек и вновь оказывается в суде.

Какое решение должен принять суд?

*Примечание.* Для слушания каждого дела может выдвигаться новый состав суда. По каждому делу суд должен принять специальное решение.

После завершения упражнения участники группы обсуждают важность соблюдения в жизни законов и критерии допустимости или недопустимости агрессивного поведения в различных жизненных ситуациях.

*Рефлексия занятия.*Вопросы: 1. Может ли агрессивное поведение быть оправданным? Если да, то в каких случаях? 2. В каких сферах жизни проблема агрессивности стоит наиболее остро?

***Упражнение «Домино».***

*Материалы*: треугольники со сторонами 20-25 см – 4 шт., каждый с надписями в центре (см. инструкцию) и по сторонам: «Здоровье и эмоции», «Поведение и взаимоотношения», «Жизнь». Карточки А6 – 100-120 шт.

*Инструкция.* «Вы все знаете игру в домино. Там каждый следующий ход определяется предшествующим шагом. Сейчас нам предстоит сыграть в своеобразное домино. Разделитесь на 4 подгруппы. Каждой подгруппе я вручаю по большому треугольнику. На каждом написано одно из стартовых условий:

1) «оскорбления, нецензурная брань в адрес окружающих»

2) «действия, унижающие достоинство человека, наносящие ему оскорбление»

3) «физическое насилие (избиение, пытки, причинение боли, нанесение ран, травм)»

4) «дружба с человеком, практикующим агрессивное поведение».

Теперь каждая подгруппа возьмет стопку карточек (не менее 30 штук). И в каждой подгруппе проведете обсуждение: каждый участник выскажет не менее 3-5 предложений, каждое из которых вы запишите на карточки. Они пустые. На карточках вам нужно написать возможные негативные последствия для того человека, который сам применяет поведение, написанное на вашем треугольнике. Эти последствия касаются 1) здоровья и эмоционального состояния, 2) поведения и взаимоотношений с людьми и 3) всей жизни. Затем вам нужно будет разложить на полу карточки по нарастающему вреду: в одну сторону от треугольника – нарастающий вред для здоровья, в другую сторону – изменения в поведении и эмоциях, в третью сторону – нарастающий вред для жизни и взаимоотношений. На все у вас есть 15 минут.

После выполнения задания: «Давайте посмотрим, что у вас получилось. Пусть кто-то из каждой подгруппы последовательно прочитает то, что вы написали на карточках».

Обсуждение. Что вы можете сказать о будущем человека, который проявляет агрессивное поведение?

***Упражнение «Рисуем несуществующее животное».***

*Инструкция:* Нарисуйте, пожалуйста, самое доброе животное, которое вы никогда не видели и которого не существует в природе. В конце занятия происходит обсуждение нарисованного.

**Рефлексия**. *Расскажите о ваших впечатлениях от занятия.*

*Занятие 10 «Что мы знаем о конфликте».*

***Упражнение-активатор «Встреча на узком мостике»***

*Содержание*. Двое участников становятся на проведенной на полу линии лицом друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Ведущий объясняет ситуацию: «Вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределами – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. При большом количестве участников может быть 2-3 «мостика».

\*\*\*Лучше использовать не просто полоску на ровном полу, а небольшое возвышение (например, гимнастическая скамейка).

*Обсуждение*. Какие чувства участники испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Чем «упавшие в воду» пары отличались от успешно преодолевших трудную ситуацию? Целесообразно подвести участников к пониманию того, что в выигрыше оказывались не те, кто стремились пройти сами, а те, кто, прежде всего, стремились помочь партнеру.

***Мозговой штурм «Что такое конфликт»***

*Содержание*. Ребятам предлагается высказаться, как они понимают, что означает понятие «КОНФЛИКТ». После их предположений озвучивается общепринятое понятие: «Конфликт – это противостояние сторон, точек зрения». Затем участникам предлагается высказать их представления о причинах конфликтов.

***Информационная часть***

*Основные структурные элементы конфликта*

1. Стороны конфликта – люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.
2. Предмет конфликта – то, из-за чего он возникает.
3. Образ конфликтной ситуации – отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей – может существенно различаться у разных сторон конфликта.
4. Мотивы конфликта – внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.
5. Позиции конфликтующих сторон – то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.

*Причины возникновения конфликтов*

1. Общие: различия во взглядах людей и их индивидуально-психологических особенностях.
2. Частные: связаны с конкретными видами конфликтов.

Конфликты, несмотря на свою специфику и многообразие, имеют в целом общие стадии протекания:

- стадию потенциального формирования противоречивых интересов, ценностей, норм;

- стадию перехода потенциального конфликта в реальный или стадию осознания участниками конфликта своих верно или ложно понятых интересов;

- стадию конфликтных действий;

- стадию снятия или разрешения конфликта.

Конфликты могут возникать во всех без исключения сферах нашей жизни. Главную роль в возникновении конфликта играют так называемые конфликтогены – слова, действия, способствующие возникновению и развитию конфликта. Они могут выражать стремление к превосходству, агрессивность и свидетельствовать об эгоизме одного или обоих партнеров по общению. Чтобы избежать появления конфликтов в процессе общения нужно помнить, что всякое наше неосторожное высказывание может привести к конфликту.

Ситуация к обсуждению:

«В автобус вошла девушка – стройная и симпатичная. Проходя по проходу, она случайно, так как автобус дернулся, толкнула мужчину средних лет. «Ну ты, корова!» - отреагировал тот. В ответ девушка предложила ему выйти с ней на следующей остановке, что он и сделал. Выйдя, она достала из сумочки баллончик и брызнула ему в лицо. Мужчина упал, а девушка вскочила в автобус и уехала». Какова динамика развития конфликта? А как можно было?

**Типы конфликтов:**

1. Внутриличностные, возникающие между несовместимыми интересами, потребностями, ролями человека. Например, конфликт между желанием и чувством долга (погулять или сделать уроки).

2. Межличностные, возникающие между людьми из-за противоречий в их целях, интересах, способах поведения.

3. Межгрупповые конфликты возникают, когда участниками ситуации являются группы с различными целями, интересами.

**Рефлексия**

*Занятие 11 «Как мы разрешаем конфликты?».*

***Карта конфликта***

*Содержание.* Воспитанникам демонстрируется (рисуется на доске) карта конфликта, которая включает в себя: предмет конфликта, требования к оппоненту (другому) с обеих сторон, интересы и опасения обеих сторон.

***Упражнение «Конфликт. Хорошо или плохо?!».***

*Содержание.* Ведущий пишет на доске или листе бумаги слово КОНФЛИКТ. Предлагает группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при мыслях о конфликте – такие как, например, "боль, борьба, энергия, изменение". Когда больше идей нет или лист бумаги заполнен полностью, ведущий просматривает вместе с группой составленный список слов. Далее берется два маркера разного цвета (либо используются знаки "+" и "-"). Обращение к группе: "Какие слова являются положительными,  какие отрицательными, какие  нейтральные?" Возможно, в группе возникнут разногласия (которые нет необходимости разрешать) по определению отдельных слов в ту или иную категорию.

***Игра-активатор «Граффити»***

*Содержание.* Ведущий: «Каждый из вас видел таблички с запрещающими или предупреждающими надписями. Чьи-то «шаловливые руки» часто на самой табличке или рядом пишут свои мысли. Это расценивается как порча муниципального имущества или как мелкое хулиганство. Сейчас вам будет предоставлена возможность почувствовать себя создателем «граффити». На листах А4 нанесена надпись. Ваша задача – выразить свое мнение по поводу указаний на табличке. Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как пишут на стенах» \*\*\*.

Группа разбивается подгруппы по 3-4 человека. Каждой выдается лист с одной из следующих надписей: «По газонам не ходить!», «Проход закрыт! Идут ремонтные работы!», «Чисто не там, где убирают, а там, где не мусорят!».

На работу дается 5 минут, затем подгруппы меняются листами, через пять минут подгруппы опять меняются листами, и так до тех пор, пока каждая группа не отразит свои мысли по поводу каждой фразы. Листы заранее пронумеровываются.

Обсуждение: Что бросается в глаза при чтении надписей на табличках? Какое мнение по поводу надписей понравилось больше? Что больше нравится писать или читать надписи? Какое послание любителям «пошалить» вы бы написали на стене?

\*\*\*Следует ввести ограничение для ребят, что нецензурными выражениями пользоваться запрещено.

***Информационная часть.***

Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать.

Способы разрешения конфликта (воспитанники иллюстрируют их примерами из своей жизни (по возможности)):

***Уход*.** Уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений. *Как вы думаете, когда нужно применять этот способ?* Применение этого способа:

- напряженность слишком велика и вы ощущаете необходимость ослабления накала;

- исход не очень важен в данной ситуации и вы считаете, что решение настолько тривиально, что не стоит тратить на него силы;

- у вас трудный день, а решение этой проблемы может принести дополнительные неприятности;

- вы знаете, что не можете или даже не хотите решить конфликт в свою пользу;

- вы хотите выиграть время, может быть, для того, чтобы получить дополнительную информацию или чтобы заручиться чьей-либо поддержкой;

- ситуация очень сложна, и вы чувствуете, что разрешение конфликта потребует слишком многого от вас;

- у вас мало власти для решения проблемы или для ее решения желательным для вас способом;

- вы чувствуете, что у других больше шансов решить эту проблему;

- пытаться решить проблему немедленно опасно, поскольку вскрытие и открытое обсуждение конфликта может только ухудшить ситуацию.

***Приспособление.*** Изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, вынашивает план мести. *Как вы думаете, когда нужно применять этот способ?*  Применение:

- вас не особенно волнует случившееся;

- вы хотите сохранить мир и добрые отношения с другими людьми;

- вы чувствуете, что важнее сохранить с кем-то хорошие взаимоотношения, чем отстаивать свои интересы;

- вы понимаете, что итог намного важнее для другого человека, чем для вас;

- вы понимаете, что правда не на вашей стороне;

- у вас мало власти или мало шансов победить;

- вы полагаете, что другой человек может извлечь из этой ситуации полезный урок, если вы уступите его желаниям, даже не соглашаясь с тем, что он делает, или считая, что он совершает ошибку.

***Конкуренция*** (силовое решение). Открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой неправ, попытки применить физическое насилие, шантаж разрывом отношений. *Как вы думаете, когда нужно применять этот способ?* Применение:

- исход очень важен для вас и вы делаете большую ставку на свое решение возникшей проблемы;

- вы обладаете достаточным авторитетом для принятия решения, и представляется очевидным, что предлагаемое вами решение - наилучшее;

- решение необходимо принять быстро и у вас есть достаточно власти для этого;

- вы чувствуете, что у вас нет иного выбора и что вам нечего терять;

- вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования;

- вы не можете дать понять группе людей, что находитесь в тупике, тогда как кто-то должен повести их за собой;

- вы должны принять непопулярное решение, но сейчас вам необходимо действовать и у вас достаточно полномочий для выбора этого шага.

***Компромисс***. Урегулирование разногласий через взаимные уступки. Предмет спора делится поровну. *Как вы думаете, когда нужно применять этот способ?*  Применение этого способа:

- обе стороны обладают одинаковой властью и имеют взаимоисключающие интересы;

- вы хотите получить решение быстро, потому что у вас нет времени или потому что это более экономичный и эффективный путь;

- вас может устроить временное решение;

- вы можете воспользоваться кратковременной выгодой;

- другие подходы к решению проблемы оказались неэффективными;

- удовлетворение вашего желания имеет для вас не слишком большое значение, и вы можете несколько изменить поставленную вначале цель;

- компромисс позволит вам сохранить взаимоотношения, и вы предпочитаете получить хоть что-то, чем все потерять.

***Сотрудничество***. В выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные. *Как вы думаете, когда нужно применять этот способ?* Применение способа:

- решение проблемы очень важно для обеих сторон и никто не хочет полностью от него устраниться;

- у вас тесные, длительные и взаимозависимые отношения с другой стороной;

- у вас есть время поработать над возникшей проблемой (это хороший подход к разрешению конфликтов на почве долгосрочных проектов);

- и вы, и другой человек осведомлены в проблеме и желания обеих сторон известны;

- вы и ваш оппонент (другой человек) хотите поставить на обсуждение некоторые идеи и потрудиться над выработкой решения;

- вы оба способны изложить суть своих интересов и выслушать друг друга;

- обе вовлеченные в конфликт стороны обладают равной властью или хотят игнорировать разницу в положении для того, чтобы на равных искать решение проблемы.

Рефлексия. *Как вы думаете, какие способы выхода из конфликта являются наиболее эффективными?*

***Опросник диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса***

Опросник позволяет определить какой способ разрешения конфликтов свойственен каждому из участников группы.

*Рефлексия*

*Приложение 1*

***МЕТОДИКА К.Томаса.***

«Определение доминирующего стиля поведения личности в конфликтных ситуациях»

Этот опросник адаптирован Н.В.Гришиной для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

В своем подходе к изучению конфликтных явлений К.Томас делал акцент на изменении традиционного отношения к конфликтам, указывая, что на ранних этапах их изучения широко использовался термин "разрешение конфликтов", в соответствии с которым подразумевается, что конфликт можно и необходимо разрешать или элиминировать. Целью разрешения конфликтов, таким образом, было некоторое идеальное бесконфликтное состояние, где люди работали в полной гармонии. Однако в последнее время произошло существенное изменение в отношении специалистов к этому аспекту исследования конфликтов. Оно было вызвано, по мнению К.Томаса, по меньшей мере двумя обстоятельствами: осознанием тщетности усилий по полной элиминации конфликтов, увеличением числа исследований, указывающих на позитивные функции конфликтов. Отсюда, по мысли автора, ударение должно быть перенесено с элиминирования конфликтов на управление ими. В соответствии с этим К.Томас считает нужным сконцентрировать внимание на следующих аспектах изучения конфликтов: какие формы поведения в конфликтных ситуациях характерны для людей, какие из них являются более продуктивными или деструктивными; каким образом возможно стимулировать продуктивное поведение?

Для описания типов поведения людей в конфликтных ситуациях К.Томас считает применимой двумерную модель регулирования конфликтов, основополагающими измерениями в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов.

В соответствии с этими двумя основными измерениями К.Томас выделяет следующие способы регулирования конфликтов:

1) соревнования (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;

2) приспособление, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;

3) компромисс;

4) избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденций к достижению собственных целей;

5) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

**Пять способов регулирования конфликтов К.Томаса**

Напористость  **\*Соревнование \*Сотрудничество**

(внимание к  **\*Компромисс**

своим интересам) **\*Избегание \*Приспособление**

Кооперация

(внимание к интересам другого)

К.Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

**Цель:** выявление стиля поведения.

**Порядок исследования:** опросник состоит из 12 суждений о поведении индивида в конфликтной ситуации, которые в различных сочетаниях сгруппированы в 30 пар. Респонденту предлагается выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения. Опросник возможно использовать в групповом варианте как в сочетании с другими тестами, так и отдельно. Затраты времени - не более 15-20 мин.

**Инструкция:** «Вашему вниманию предлагается 30 утверждений, касающихся поведения человека в конфликтных ситуациях. Прочтите последовательно каждое из них и выберите то, которое соответствует Вашему представлению о своём поведении в конфликтной ситуации».

Текст опросника

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

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

2. **А**. Я стараюсь найти компромиссное решение.

**Б.** Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. **А.** Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего.

**Б.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

**Б.** Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека

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

**Б**. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. **А.** Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

**Б.** Я стараюсь добиться своего.

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

**Б.** Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

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

**Б.** Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. **А.** Я твердо стремлюсь достичь своего.

**Б.** Я пытаюсь найти компромиссное решение.

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

**Б.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.**А.** Зачастую я стараюсь избегать занимать позицию, которая может вызвать споры.

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

13. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

**Б.** Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

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

**Б**. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. **А.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

**Б.** Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. **А.** Я стараюсь не задеть чувства другого.

**Б.** Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. **А.** Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

**Б.** Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

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

**Б.** Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

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

**Б.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы решить его окончательно.

20. **А.** Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

**Б.** Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. **А.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

**Б.** Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

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

**Б.** Я отстаиваю свою позицию.

23. **А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

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

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

**Б.** Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. **А.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

**Б.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

**Б.** Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить интересы другого.

27. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

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

28. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

**Б.** Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

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

30. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.

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

### **Бланк опросника**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | А | Б | № | А | Б | № | А | Б |
| 1 |  |  | 11 |  |  | 21 |  |  |
| 2 |  |  | 12 |  |  | 22 |  |  |
| 3 |  |  | 13 |  |  | 23 |  |  |
| 4 |  |  | 14 |  |  | 24 |  |  |
| 5 |  |  | 15 |  |  | 25 |  |  |
| 6 |  |  | 16 |  |  | 26 |  |  |
| 7 |  |  | 17 |  |  | 27 |  |  |
| 8 |  |  | 18 |  |  | 28 |  |  |
| 9 |  |  | 19 |  |  | 29 |  |  |
| 10 |  |  | 20 |  |  | 30 |  |  |

**Ключ к тесту**

1. ***Избегание*** *—* это отсутствие стремления к сотрудничеству, но одновременно с этим нет и стремления к достижению своих целей; участники (или один из них) делают вид, что конфликта вообще нет, игнорируют его (1А, 5Б,6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23Б, 27А, 29Б).

2. ***Уступчивость***- принесение своих интересов в жертву другому, согласие на свой проигрыш ради сохранения хороших отношений (1Б, ЗБ, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А,21А, 24А, 25Б, 27Б.30А).

1. ***Компромисс*** *-* обмен взаимными частичными уступками. Оба участника частично выигрывают, но и частично вынуждены отказаться от своих целей, что сохраняет напряженность и может привести к возобновлению конфликта (2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б,26А, 29А).
2. ***Соперничество***- стремление добиться своего в ущерб другому и во что бы то ни стало (ЗА, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б,14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А).
3. ***Сотрудничество***- совместный поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обоих участников (2Б,5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, З0Б).

#### 

#### Обработка и интерпретация результатов

1. Подсчёт количества баллов, набранных воспитанником по каждой шкале.

2. Определение тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Эффективность решения конфликтов нарастает от избегания к сотрудничеству.

**Список литературы:**

1. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. – М: Издательство "Ось-89", 1999.
2. *Емельянова, Е.В.* Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб, 2008.
3. *Клейберг Ю.А.* Социальная психология девиантного поведения. - М, 2004.
4. *Макартычева Г.И.* Коррекция девиантного поведения: тренинги для подростков и их родителей. - СПб, 2007.
5. *Макартычева Г.И.* Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб, 2008.
6. *Фопель К.* Технология ведения тренинга. Теория и практика. Пер. с нем./2-е изд. — М.: Генезис, 2005.
7. *Фрост К., Седдон М.* Жизненные навыки для несовершеннолетних правонарушителей. Методическое пособие по работе с подростками-правонарушителями и подростками «группы риска». – М., 2010.