

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области  
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

**«Профилактика интернет-зависимого поведения у  
подростков посредством формирования навыков  
межличностного конструктивного общения»**

*для педагогов, обучающихся*

*Автор: психолог  
ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической  
поддержки и развития детей»  
Романцова Ирина Игоревна*

2017

## **Указание вида программы, обоснованного описанием проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

В связи с нарастающим глобальным процессом активного формирования и широкомасштабного использования информационных ресурсов особое значение приобретает проведение работы по профилактике информационной безопасности среди детей.

Развитие беспроводных коммуникаций привело к росту количества подростков и молодежи, владеющих навыками и умениями использования сети Интернет, в которой можно найти, передать любую информацию, и связаться почти с каждым человеком. Специалисты отмечают, что, за последние несколько лет, появилась тенденция к увеличению времени, проводимого подростками в виртуальной среде, а также снижение возраста начала использования интернет-ресурсов (дети начинают активно использовать Интернет уже в 6-7 лет).

Подростки, в силу своей восприимчивости и несформированности психологических структур личности, в условиях продолжительного, зачастую бесконтрольного, пребывания в сети, могут оказаться в группе риска формирования Интернет-зависимости. Такой подросток избегает прямых обязанностей, утрачивает важные связи, использует Интернет для ухода от проблем и плохого настроения, становится скрытным по отношению к своей увлеченности, заменяет реальное общение со сверстниками на виртуальных друзей, утрачивает социальные связи. Основной задачей подросткового возраста является формирование навыков и умений конструктивного общения со сверстниками, а также со старшим поколением, но, в связи с вышеизложенным, данная задача не реализуется.

В профилактической психолого-педагогической программе «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» реализован комплексный и системный подход в реализации основной цели программы: формирование навыков межличностного конструктивного

общения у подростков через повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности детей. С учетом возрастных особенностей целевой группы была разработана психолого-педагогический методический комплекс материалов, который позволяет формировать психологические компетенции подростков и практически закреплять навыки и стратегии межличностного конструктивного общения. Программа составлена с учетом анализа социально – психологических особенностей современного подростка, выстроена по принципу постепенного, интенсивного продвижения в освоении ряда интегративных умений, навыков, таких как умение справляться со стрессом, конструктивно разрешать конфликтные ситуации, отстаивать свою позицию и брать ответственность за свое решение и др.

В данной авторской программе основное внимание уделяется созданию условий, для формирования у участников высокого уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности. В ходе реализации программы, обучающиеся приобретают социальные навыки: коммуникабельность, уверенность в себе, доброжелательность, самоуважение и эффективное взаимодействие с окружающими – как со сверстниками, так и с взрослыми.

Все это, в ходе проведения апробации данной программы, показало себя как эффективный инструмент в профилактике интернет-зависимого поведения у подростков.

### **Описание участников программы**

Программа рассчитана на обучающихся образовательных организаций 11-14 лет.

## **Описание цели и задач программы**

**Цель:** Формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств подростков в рамках профилактики интернет-зависимого поведения через организацию процесса самопознания и построения позитивных партнерских отношений.

### **Задачи:**

- 1.** Формирование у обучающихся системы понятий и представлений, необходимых для повышения социально-психологической компетентности;
- 2.** Обучение подростков способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях, формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости;
- 3.** Развитие коммуникативных способностей с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими;
- 4.** Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- 5.** Выработка положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- 6.** Формирование у подростков навыков конструктивного общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов;
- 7.** Формирование у подростков навыков и умений безопасной работы в Интернете, устойчивой мотивации к социализированному поведению.

### **Научные, методологические и методические основания программы**

**Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения»** базируется на работах отечественных психологов – Т.Г.

Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева и др. Также же в современной социально-педагогической науке рассматриваются различные аспекты формирования социальной компетентности (Е. В. Коблянская, В. Н. Куницына, А. М. Прихожан и др.). В некоторых исследованиях освещены вопросы структуры, методики, диагностики социальной компетентности, пути и средства ее формирования (Н. И. Белоцерковец, О. В. Казанцева, Н. В. Калинина, М. И. Лукьянова, Ю. А. Тюменева и др.).

Кроме этого, разработка велась в соответствии с культурно-исторической концепции развития Л.С. Выготского, общенаучными положениями системно-деятельностного и гуманистического личностно-ориентированного подходов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Петровский, Е.В. Бондаревская), теорией развития общения в онтогенезе М.И. Лисиной, концепцией диалога как духовно развивающего общения Т.А. Флоренской.

Методологической основой для разработки структуры Программы, выделения основных направлений и содержания работы явились следующие научные подходы: в области формирования социальной компетентности (Л. М. Иванов, Е. Б. Конева, Н. В. Калинина, М. И. Лукьянова, Г. И. Марасанов и др.), идеи социально-педагогической поддержки человека в процессе социализации (А. В. Быков, М. А. Галагузова, Л. Я. Олиференко, П. А. Шептенко, Т. И. Шульга и др.), общетеоретические подходы к изучению роли среды в социализации и воспитании личности (В. Г. Бочарова, И. С. Кон, А. В. Мудрик, Р. В. Овчарова, В. А. Сластенин и др.).

В основе психолого-педагогического аспекта разработанной программы было положено исследование психиатра А. Голдберга, который, как и клинический психолог К. Янг, изучая феномен зависимости от интернета, определил его как «подобие алкогольной или наркотической зависимости и поведение со сниженным уровнем самоконтроля, грозящее вытеснить нормальную жизнь». Разработки отечественных специалистов в области психологии, педагогики, медицины (О.Н. Арестова, Ю.Б. Бабанин,

А.Е. Войскуновский, О.В. Смыслова, К. Янг и др.) посвящены проблеме формирования зависимости подростков от Интернета, девиантного поведения, в том числе в сети.

### **Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач**

В 2013 году Фондом Развития Интернет и факультетом психологии МГУ имени М.В. Ломоносова при поддержке «Google» было проведено первое в России научное исследование цифровой компетентности подростков и их родителей. По его результатам в нашей стране ежедневно пользуются интернетом 89% детей в возрасте от 12 до 17 лет и 53% их родителей. В будние дни проводят в интернете от 3 до 8 часов 37% юношей и девушек, в выходные – 47%. Мобильный интернет у детей в два раза более популярен, чем у их родителей. Большинство подростков и взрослых используют интернет для поиска интересной информации. На втором месте по популярности у юношей и девушек – поиск информации для учебы. Как оказалось, почти треть опрошенных подростков считают, что интернет лишен каких-либо недостатков, а у каждого десятого вызвал затруднения сам вопрос о «минусах» интернета. Главный вывод исследования состоит в том, что уровень цифровой компетентности, как у подростков, так и у их родителей составляет в России примерно третью часть от максимально возможного (34 % и 31% соответственно). Статистика показывает, что с сентября 2009 года в нашей стране на 39% возросло число пользователей поисковой системы «Яндекс», на 29% – интернет-ресурса «mail.ru», на 32% – социальной сети «vkontakte.ru». Современных подростков чаще можно увидеть «online» в социальных сетях, чем в спортивных секциях или играющих в парке. Исследователи отмечают, что стремительный рост числа интернет-зависимых пользователей в нашей стране связан с тем, что у четверти из них зависимость от интернета формируется уже после полугода его использования.

Основной проблемой формирования данной зависимости у подростков является, во-первых, отсутствие четко-сформулированных правил работы в цифровом пространстве и сети Интернет, во-вторых, привлекательность сеттинга для детей и подростков, особенно в Интернет-пространстве, в-третьих, несформированность навыков социального общения, низкий уровень социализации, вследствие возрастных особенностей подростков.

По данным исследований сфера общения подростков в большей степени находится в Интернет-сети, нежели лицом к лицу. Электронные сервисы позволяют практически в любой момент выйти на контакт с собеседником, находящимся в другом уголке земного шара, что невероятно удобно и позволяет экономить массу времени. Однако, как утверждают специалисты (психологи, лингвисты), растущая популярность онлайн-разговоров отрицательно сказывается на коммуникативных способностях подрастающего поколения.

Коммуникативное пространство современного подростка во многом заполнено виртуальным общением. Участие в виртуальном мире позволяет подросткам абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире, но это происходит лишь во время пребывания в виртуальном пространстве. С помощью ухода в компьютерную реальность подросток стремится отвлечься от проблем и удовлетворить потребности, которые он не может удовлетворить в реальной жизни: ему важно ощутить, что есть вещи, которые у него хорошо получаются и почувствовать, что он связан с другими людьми (пусть и виртуально), быть более успешным. По мнению самих подростков, Интернет дает ощущение собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого, появляется возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток, самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне зависимости от последствий. Анонимность и невозможность проверки, предоставленной о себе информации в интернете, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных качеств привлекает

пользователя отсутствием необходимости работать над собой и совершенствовать свои качества.

Особые возможности подросткам предоставляют видеоигры, в которых виртуальная реальность позволяет экспериментировать со своей идентичностью (подростки могут быть более раскованными, чем в реальном мире или участвовать в игре в роли лидера). Для такого ребенка реальный мир неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого подросток пытается «жить» в мире Интернета, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры, и становится зависимым.

Компьютерная зависимость – это одна из наиболее распространенных проблем для подрастающего поколения. Она чаще развивается у подростков, у которых есть такие проблемы как конфликты с родителями и сверстниками, недостаток социальной поддержки, одиночество, низкая самооценка, а также отсутствие каких-либо серьезных увлечений. Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания.

В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм — не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Виртуальное общение не учит подростка справляться с жизненными трудностями, при выраженной компьютерной зависимости ребенок социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность и асоциальное поведение.

С учетом вышесказанного данная возрастная специфика позволяет реализовать основные задачи программы: помочь подростку овладеть

психологическими знаниями, способствующими личностному росту, достичь конструктивности в решении жизненно важных, реально существующих у растущего человека проблем, избежать развития зависимости от Интернета, научиться грамотно выстраивать отношения с реальными людьми.

Сегодня психологические службы образования страны, в том числе и Воронежской области, выполняют одну из главных целей – создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребёнка, каждого обучающегося в общеобразовательной организации. В рамках реализации этой цели была разработана комплексная профилактическая психолого-педагогическая программа по профилактике интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения.

### **Структура и содержание программы**

#### **Структура:**

Полный курс состоит из 19 занятий.

В структуру программы входит три функциональных блока:

1. **Диагностический.** Включает в себя первичную и повторную диагностику с целью определения уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности обучающихся. Проводится до начала занятий по программе и после окончания.

2. **Теоретический.** Включает в себя информационный блок, направленный на повышение уровня знаний обучающихся о коммуникативных способностях, вербальных и невербальных коммуникациях, самооценке, конфликтах и способах их разрешения, стрессовых ситуациях и их воздействии на организм, способам сопротивлению стрессам, типах поведения.

3. **Практический.** Включает в себя упражнения, направленные на развитие вербальных и невербальных коммуникаций, формирование

эффективных поведенческих стратегий в конфликтных и стрессовых ситуациях, а также упражнения, направленные на отработку у обучающихся навыков уверенного поведения в различных жизненных ситуациях и др.

### **Модуль 1. Общение без проблем**

Занятие 1. «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»

Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»

Занятие 3. «Общение и умение слушать»

### **Модуль 2. «Я познаю себя»**

Занятие 4. «Самооценка»

Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»

Занятие 6. «Осознание собственных границ»

### **Модуль 3. «Я познаю других»**

Занятие 7. «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»

Занятие 8. «Учимся взаимопониманию»

### **Модуль 4. «Общение в конфликте»**

Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»

Занятие 10. «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита от конфликтов»

### **Модуль 5. «Противостояние стрессам»**

Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»

Занятие 12. «Как бороться со стрессом»

## **Модуль 6. «Я и интернет»**

Занятие 13. «Компьютерная зависимость – что это?»

Занятие 14. «Вне зависимости»

## **Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»**

Занятие 15. «Характеристика типов поведения»

Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»

Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»

Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»

Занятие 19. «Необитаемый остров»

### **Длительность программы:**

Реализация программы предполагает проведение 1 занятия в неделю продолжительностью – 45 минут (один академический час), не менее 5 месяцев.

### **Целевая группа:**

В программе могут принимать участие обучающиеся образовательных организаций 11-14 лет.

### **В ходе реализации программы соблюдены требования:**

- К психолого-педагогическим условиям;
- К развивающей предметно-пространственной среде;
- К кадровым условиям;
- К материально-техническим условиям (наличие помещения для тренинговых занятий, а также возможность проведения компьютерной диагностики).

## **Методы и средства оценки результативности программы**

В процессе реализации программы основными критериями оценки достижения планируемых результатов, главным образом, будут являться результаты первичной и итоговой диагностики участников реализуемой программы.

Для отслеживания результативности профилактической программы используются следующие формы и методы оценки:

- в ходе работы используются домашние задания, анкеты обратной связи и т.д.;
- после прохождения курса групповых занятий проводится повторная диагностика подростков.

### **Применяемые методы диагностики:**

1. Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки;
2. Социометрия Дж.Морено;
3. «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (используется только шкала коммуникативных способностей);
4. Методика диагностики коммуникативной установки В. В. Бойко;
5. Методика самооценки личности (Будасси);
6. Методика диагностики межличностных отношений Лири (Т. Лири, Г. Лефорж, Р. Сазек);
7. Опросник аффилиации;
8. Опросник межличностных отношений (ОМО).

Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, учителей ОУ о пролонгированных динамичных изменениях в поведении подростков.

### **Структура занятий:**

1. Вводная часть – ритуал входа (приветствия), направленный на выявление у участников готовности и настроенности на работу.
2. Проверка домашнего задания (если требуется).
3. Основная часть – теоретический блок и практические упражнения, направленные на формирование навыков межличностного конструктивного общения и социально-психологической компетентности участников.
4. Заключительная часть – выражение эмоционального состояния обучающихся, рефлексия.

### **Тематический план проведения и содержания занятий**

Приведенная схема не является жестко обязательной и, в соответствии с содержательной и целевой направленностью занятия, может изменяться.

#### **Цели и задачи занятий:**

<b>Модуль</b>	<b>Занятие</b>	<b>Цель</b>	<b>Задачи</b>
<b>Модуль 1. Общение без проблем</b>		Знакомство обучающихся с приемами общения, развитие у обучающихся базовых коммуникативных умений.	
	<b>Занятие 1. «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»</b>	Знакомство, установление правил работы в группе, создание позитивной атмосферы в группе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с группой;</li> <li>- постановка и осмысление группой целей предстоящей работы;</li> <li>- сплочение группы и настрой на работу;</li> <li>- выработка правил работы в группе;</li> <li>- самопрезентация участников, формирование положительного мнения о себе;</li> <li>- развитие внимания, интуиции, взаимопонимания между участниками;</li> <li>- обучение обучающихся преодолению барьеров в общении.</li> </ul>
	<b>Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»</b>	Развитие коммуникативных качеств обучающихся в процессе межличностного общения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство с понятиями вербальное и невербальное общение;</li> <li>- развитие речевых навыков обучающихся и навыков</li> </ul>

			<p>невербальной выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование у обучающихся навыков позитивного общения;</li> <li>- освоение способов общения, позволяющих делать его позитивным и непосредственным.</li> </ul>
	<b>Занятие 3. «Общение и умение слушать»</b>	Формирование у обучающихся навыков конструктивного общения, расширение репертуара видов общения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование у обучающихся умения слушать в процессе общения;</li> <li>- знакомство обучающихся с приемами активного слушания;</li> <li>- формирование навыков активного слушания;</li> <li>- стимулирование обучающихся к исследованию личностных поведенческих проявлений и коммуникативных реакций, возникающих в ситуации сопротивления и противоборства.</li> </ul>
<b>Модуль 2. «Я познаю себя»</b>		Развитие у обучающихся свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия.	
	<b>Занятие 4. «Самооценка»</b>	Формирование у обучающихся позитивной самооценки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство обучающихся с понятием «самооценка», с ее различными уровнями;</li> <li>- развитие у обучающихся навыков самоанализа;</li> <li>- формирование у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности;</li> <li>- повышение у обучающихся самооценки и самоуважения.</li> </ul>
	<b>Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»</b>	Способствовать знакомству обучающихся с собственными эмоциональными состояниями и чувствами, развитие способностей ими управлять.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство обучающихся с понятием «эмоции», с основными видами эмоций;</li> <li>- расширение представлений обучающихся о значении эмоций в жизни;</li> <li>- актуализация представлений обучающихся о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций;</li> <li>- развитие у обучающихся внимания к собственным эмоциям;</li> <li>- развитие у обучающихся понимания своих чувств;</li> <li>- обучение способам выражения чувств;</li> <li>- развитие у обучающихся навыков анализа и изменения своего эмоционального состояния.</li> </ul>
	<b>Занятие 6.</b>	Формирование у	- Знакомство обучающихся с

	<b>«Осознание собственных границ»</b>	обучающихся осознания собственных физических и психических границ.	понятием «границы личности»; - осознание обучающимися собственных физических и психических границ; - выработка у обучающихся навыков защиты собственных границ, умения отстаивать собственную позицию; - развитие у обучающихся опыта ответственности и доверия по отношению к окружающим.
<b>Модуль 3. «Я познаю других»</b>		Отработка навыков понимания других людей, а также позитивных взаимоотношений с окружающими.	
	<b>Занятие 7. «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»</b>	Воспитание у обучающихся уважительного отношения к границам и чувствам других людей	- Осознание обучающимися физических и психических границ других людей; - развитие у обучающихся внимания к эмоциям и чувствам других людей.
	<b>Занятие 8. «Учимся взаимопониманию»</b>	Развитие у обучающихся навыков позитивных взаимоотношений с окружающими.	- Расширение возможностей обучающихся в установлении контакта в различных ситуациях общения; - отработка навыков понимания себя, других людей, а также взаимоотношений между ними.
<b>Модуль 4. «Общение в конфликте»</b>		Исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения, а так же осознание подростками собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.	
	<b>Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»</b>	Знакомство обучающихся с понятием «конфликт», с его видами и стадиями развития.	- Знакомство обучающихся с понятием «конфликт», с его видами и стадиями развития; - формирование у обучающихся представлений о факторах, способствующих их возникновению.
	<b>Занятие 10. «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита от конфликтов»</b>	Формирование у обучающихся навыков выхода из конфликтной ситуации.	- Актуализация качеств и умений, необходимых для успешного разрешения конфликтов; - развитие у обучающихся способностей, позволяющих избежать возникновение конфликтной ситуации; - выявление подростками собственного стиля поведения в конфликтной ситуации;

			- формирование у обучающихся навыков выхода из конфликтной ситуации.
<b>Модуль 5. «Противостояние стрессам»</b>		Укрепление адаптивности обучающихся к изменяющимся условиям и повышение стрессоустойчивости	
	<b>Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»</b>	Повышение уровня информированности обучающихся о стрессе и его проявлениях.	- Знакомство обучающихся с понятием «стресс» и его проявлением; - изучение воздействия стресса на организм человека; - повышение уровня информированности обучающихся о положительных и отрицательных факторах, влияющих на протекание стрессовой реакции; - выявление типичных реакций обучающихся на стрессовые ситуации.
	<b>Занятие 12. «Как бороться со стрессом»</b>	Формирование у обучающихся навыков преодоления стресса	- Изучение собственного состояния в стрессовых ситуациях; - развитие психоэмоциональной устойчивости у подростков в стрессовых ситуациях; - развитие у обучающихся саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.
<b>Модуль 6. «Я и интернет»</b>	<b>Занятие 13. «Компьютерная зависимость – что это?»</b>	Профилактика интернет-зависимости у младших подростков.	- Знакомство обучающихся с понятием «интернет-зависимость» и ее проявлением; - формирование у младших подростков осознания того, что чрезмерное увлечение интернет-ресурсами может привести к зависимости от них; - выявление значимости для человека реальной жизни, а не виртуальной.
	<b>Занятие 14. «Вне зависимости»</b>	Закрепление у обучающихся правил безопасного поведения в Интернете.	- Профилактика развития склонности обучающихся к виртуальной зависимости; - закрепление знаний о персональных данных человека и правилах их защиты в сети Интернет; - анализ «Правил позитивной виртуальности».
<b>Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»</b>		Знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения, развитие навыков и	

		умений, необходимых для уверенного поведения	
	<b>Занятие 15. «Характеристика типов поведения»</b>	Знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения;</li> <li>- осознание того, как должен выглядеть уверенный в себе человек;</li> <li>- оценка участниками собственных коммуникативных навыков и умений.</li> </ul>
	<b>Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»</b>	Снижение у обучающихся уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знакомство обучающихся с понятием «агрессия», причинами агрессивности и неуверенности в себе;</li> <li>- обучение навыкам распознавания собственной агрессии;</li> <li>- Предоставление обучающимся возможность осознать неконструктивность агрессивного поведения.</li> </ul>
	<b>Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»</b>	Формирование у обучающихся безопасных способов выражения агрессии.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выработка у обучающихся умение грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции;</li> <li>- накопление обучающимися знаний о безопасных способах выражения агрессии;</li> <li>- обучение обучающихся навыкам преодоления группового давления с помощью техник неагрессивного настаивания.</li> </ul>
	<b>Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»</b>	Формирование у обучающихся навыков уверенного поведения в общении со сверстниками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие у обучающихся навыков уверенного поведения;</li> <li>- формирование у обучающихся адекватных реакций в ситуациях давления;</li> <li>- формирование у обучающихся навыков противостояния групповому давлению и насилию;</li> <li>- закрепление коммуникативных навыков и умений обучающихся.</li> </ul>
	<b>Занятие 19. «Необитаемый остров»</b>	Закрепление у обучающихся умений и навыков, которым они научились во время тренинговых занятий.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление у обучающихся навыков эффективного взаимодействия, коллективного принятия решений, стратегии сотрудничества;</li> <li>- создание позитивной атмосферы прощания;</li> <li>- получение обратной связи от участников.</li> </ul>

## Тематический план программы

Тема	Содержание	Кол-во часов	Методическое обеспечение
<b>Модуль 1. Общение без проблем</b>			
1) «Установление контакта. Помехи в общении. Правила успешного общения»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Представление программы.</li> <li>3. Знакомство.</li> <li>4. Принятие правил.</li> <li>5. Упражнение «Возьми конфетки».</li> <li>6. Упражнение «Бейдж».</li> <li>7. Упражнение «Шаг вперед все, кто...».</li> <li>8. Упражнение «Скажика, дядя».</li> <li>9. Просмотр мультфильма Барбоскины «Опыт общения».</li> <li>10. Мозговой штурм «Что такое общение и каковы его функции».</li> <li>11. Игра «Ассоциации».</li> <li>12. Упражнение «Пойми меня».</li> <li>13. Мозговой штурм «Барьеры в общении».</li> <li>14. Упражнение «Барьеры коммуникации».</li> <li>15. Коллективная дискуссия «Правила успешного общения».</li> <li>16. Упражнение «Очередь».</li> <li>17. Рефлексия.</li> </ol>	2	
2) «Вербальные и невербальные	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Мини-лекция</li> </ol>	1	

коммуникации»	<p>«Вербальное и невербальное общение».</p> <p>3. Упражнение «Диалог».</p> <p>4. Ролевая игра «Здравствуйте».</p> <p>5. Упражнение «Выходим без потерь из сложной ситуации».</p> <p>6. Упражнение «Интонация».</p> <p>7. Упражнение «Дар убеждения».</p> <p>8. Упражнение «Говорящая поза».</p> <p>9. Упражнение «Крокодил».</p> <p>10. Рефлексия.</p>		
3) «Общение и умение слушать»	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Стиль поведения».</p> <p>3. Создание собственной истории.</p> <p>4. Информационный блок «Активное слушание».</p> <p>5. Мозговой штурм «Приемы активного слушания».</p> <p>6. Игра «Восточный рынок».</p> <p>7. Упражнение «День рождения».</p> <p>8. Упражнение «Иностранец и переводчик».</p> <p>9. Упражнение «Нити дружбы».</p> <p>10. Рефлексия.</p>	1	
<b>Модуль 2. «Я познаю себя»</b>			
4) «Самооценка»	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Информационный блок.</p> <p>3. Дискуссия «Поговорим с великими».</p>	1	

	<p>4. Упражнение «Я – уникален».</p> <p>5. Тест «Моя самооценка».</p> <p>6. Упражнение «Комплименты».</p> <p>7. Упражнение «Четыре квадрата».</p> <p>8. Упражнение «Качества моего характера».</p> <p>9. Дискуссия «Мои качества».</p> <p>10. Рефлексия.</p>		
5) «Наши эмоции и чувства»	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Просмотр отрывка из мультфильма «Рапунцель».</p> <p>3. Упражнение «Цвет моего настроения».</p> <p>4. Мозговой штурм «Мир моих чувств».</p> <p>5. Упражнение «Чувство без слов».</p> <p>6. Упражнение «Кукловод и марионетка».</p> <p>7. Упражнение «Выставка».</p> <p>8. Упражнение «Чувства».</p> <p>9. Рефлексия.</p>	1	
б) «Осознание собственных границ»	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Какой Я».</p> <p>3. Упражнение «Маски».</p> <p>4. Упражнение «Границы моей личности».</p> <p>5. Упражнение «Мои границы».</p> <p>6. Рефлексия.</p>	1	
<b>Модуль 3. «Я познаю других»</b>			
7) «Уважительное отношение к границам и чувствам	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Что он чувствует?».</p>	1	

других людей»	3. Упражнение «Личное пространство». 4. Игра «Мафия». 5. Рефлексия.		
8) «Учимся взаимопониманию»	1. Приветствие. 2. Игра «Стулья». 3. Упражнение «Дом». 4. Упражнение «Кто здесь будет жить?». 5. Упражнение «Считалочка». 6. Игра «Мафия». 7. Рефлексия.	1	
<b>Модуль 4. «Общение в конфликте»</b>			
9) «Конфликты и причины их возникновения»	1. Приветствие. 2. Беседа «Конфликт – что это?». 3. Упражнение «6/9». 4. Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов». 5. Информационный блок «Виды и стадии конфликтов». 6. Просмотр мультфильма «Как договориться правильно». 7. Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?». 8. Беседа «Как разрешить конфликт?». 9. Мозговой штурм «Правила управления конфликтом». 10. Упражнение «Хорошо-плохо». 11. Рефлексия.	1	
10) «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и	1. Приветствие. 2. Упражнение «Ужасный слушатель». 3. Упражнение	1	

защита от конфликтов»	<p>«Карусель».</p> <p>4. Ролевая игра «Сглаживание конфликтов».</p> <p>5. Информационный блок «Я-высказывания».</p> <p>6. Разыгрывание ситуаций «Я-высказывания».</p> <p>7. Упражнение «Скажи, что чувствуешь?».</p> <p>8. Саморефлексия «Мои возможности».</p> <p>9. Просмотр мультфильма «День и ночь».</p> <p>10. Рефлексия.</p>		
<b>Модуль 5. «Противостояние стрессам»</b>			
11) «Что такое стресс и его воздействие на организм»	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Минута».</p> <p>3. Опросник «Стрессовые ситуации».</p> <p>4. Информационный блок «Что такое стресс?».</p> <p>5. Беседа «Признаки и развитие стресса».</p> <p>6. Упражнение «Стаканчик».</p> <p>7. Упражнение «Пантомима».</p> <p>8. Мозговой штурм «Способы преодоления стресса?».</p> <p>9. Рефлексия.</p>	1	
12) «Как бороться со стрессом»	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Колечко».</p> <p>3. Упражнение «Пересадка сердца».</p> <p>4. Чтение рассказа «Вот если бы все было не так».</p> <p>5. Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...».</p>	1	

	6. Мозговой штурм «Что делать в стрессовой ситуации». 7. Демонстрация флеш-тренинга «Способы преодоления стресса». 8. Рефлексия.		
<b>Модуль 6. «Я и интернет»</b>			
13) «Компьютерная зависимость – что это?»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Ассоциации». 3. Упражнение «Рисунки». 4. Упражнение «За и против». 5. Упражнение «Компьютер». 6. Упражнение «Волшебная подушка». 7. Упражнение «Понимание целей». 8. Рефлексия.	1	
14) «Вне зависимости»	1. Приветствие. 2. Упражнение «Интернет кафе». 3. Упражнение «Ролевая игра». 4. Упражнение «Сказка». 5. Просмотр видеоролика «Мультимедиа про интернет-зависимость». 6. Упражнение «Рекомендации подросткам». 7. Упражнение «Социальная сеть». 8. Рефлексия.	1	
<b>Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»</b>			
15) «Характеристики а типов поведения»	1. Приветствие. 2. Мозговой штурм «Характеристики агрессивного, уверенного и неуверенного поведения». 3.	1	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Мозговой штурм «Характеристики уверенной личности».</li> <li>4. Упражнение «Лестница коммуникативного мастерства».</li> <li>5. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».</li> <li>6. Рефлексия.</li> </ul>		
16) «Снижение вербальной и физической агрессивности»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Информационный блок.</li> <li>3. Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным».</li> <li>4. Упражнение «Примерим костюм».</li> <li>5. Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка».</li> <li>6. Ролевая игра «Агрессор в роли жертвы».</li> <li>7. Визуализация «Летний дождь».</li> <li>8. Рефлексия.</li> </ul>	1	
17) «Безопасные способы выражения агрессии»	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Ролевая игра «Гнев и агрессия».</li> <li>3. Упражнение «Пластическое изображение гнева».</li> <li>4. Упражнение «Слепи свой гнев».</li> <li>5. Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями».</li> <li>6. Визуализация «Подъем на гору».</li> <li>7. Рефлексия.</li> </ul>	1	
18) «Развитие навыков уверенного	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие.</li> <li>2. Упражнение</li> </ul>	1	

поведения»	<p>«Выступление перед публикой».</p> <p>3. Упражнение «Теремок».</p> <p>4. Дискуссия «Что такое давление среды?».</p> <p>5. Упражнение «Хитрые уловки».</p> <p>6. Упражнение «Хрустальные люди».</p> <p>7. Упражнение «Я в тебе уверен».</p> <p>8. Упражнение «Рисунок».</p> <p>9. Рефлексия.</p>		
19) «Необитаемый остров»	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Игра «Необитаемый остров».</p> <p>3. Упражнение «Чемодан».</p> <p>4. Рефлексия.</p> <p>5. Проведение повторной диагностики.</p>	2	

### **Содержание мероприятий**

#### **Модуль 1. Общение без проблем**

**Цель:** Знакомство обучающихся с приемами общения, развитие у обучающихся базовых коммуникативных умений.

#### **Занятие 1. «Установление контакта. Помехи в общении.**

##### **Правила успешного общения»**

**Цель:** Знакомство, установление правил работы в группе, создание позитивной атмосферы в группе.

**Задачи:**

- Знакомство с группой;
- Постановка и осмысление группой целей предстоящей работы;

- Сплочение группы и настрой на работу;
- Выработка правил работы в группе;
- Самопрезентация участников, формирование положительного мнения о себе;
- Развитие внимания, интуиции, взаимопонимания между участниками;
- Обучение обучающихся преодолению барьеров в общении.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Представление программы «Основы конструктивного общения»**

Ведущий рассказывает участникам о целях и задачах программы, о сроках работы по программе, о том, что предстоит делать в рамках прохождения занятий.

#### **Знакомство**

Инструкция: Каждый участник по очереди называет своё имя и качество, которое ему присуще, начинающееся с буквы его имени (Антон – артистичный и т.д.).

#### **Принятие правил**

Инструкция: Группа методом мозгового штурма выбирает правила работы. Правила оформляются плакатом и размещаются в помещении, где будет проходить работа по программе.

Примерные правила:

- Не опаздывать
- Быть искренним
- Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения
- Иметь право высказывать свое мнение по любому вопросу
- Слушать говорящего, не перебивая
- Не выносить обсуждаемое в группе за ее пределы

- Выполнять задания ведущего, при отказе от выполнения упражнения – объяснить причину

### **Упражнение «Возьми конфетки»**

Материалы: маленькие конфетки-леденцы.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку конфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного конфет». После того как все участники взяли конфетки, ведущий просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько конфеток он взял.

### **Упражнение «Бейдж»**

Инструкция: Ведущий предлагает участникам создать проект «Личного бейджа». На бейдже необходимо указать свое имя (это также может быть имя, которым он хочет называться здесь, либо любое другое имя, которое ему нравится), хобби, интересное замечание. Также участники могут придумать и нарисовать свой личный логотип.

Затем участники выходят и презентуют свой «личный бейдж». Если участник решил взять другое имя, то, представляясь, должен назвать и свое настоящее имя и рассказать, почему решил его сменить.

### **Упражнение «Шаг вперед все, кто...»**

Инструкция: Участники встают в круг, и каждый по очереди называет характеристики людей, которые могут вызвать остальных в центр круга, например: «Шаг вперед все, кто любит теплую погоду» или «Шаг вперед все, у кого карие глаза» и т. д.

### **Упражнение «Скажи-ка, дядя»**

Инструкция: Ведущий делит группу на три – четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает от ведущего один и тот же блок вопросов.

Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы и отдать их ведущему. Команда сама определяет для себя тактику игры.

Примерные вопросы:

1. Имена скольких участников тренинга начинается на букву «\_\_»?
2. Сколько окон есть в коридоре первого этажа нашего здания?
3. Что написано на входной двери комнаты, в которой проходит тренинг?
4. Выясните у \_\_\_\_\_, в каком городе она родилась?
5. Сколько ламп дневного света расположено в коридоре третьего этажа?
6. Какой любимый анекдот у \_\_\_\_\_?
7. Сколько карманов есть в куртке, которую носит \_\_\_\_\_?
8. Узнайте, какое любимое блюдо у \_\_\_\_\_?
9. Сколько берез растет перед входом в наше здание?

Затем идет обсуждение: что было сделать легко, что сложно, как справлялись.

Текст ведущего: «Для чего людям необходимо общаться? Давайте посмотрим небольшой мультфильм и попытаемся найти ответ на этот вопрос».

### **Просмотр мультфильма Барбоскины «Опыт общения»**

Текст ведущего: «Дорогие друзья тема сегодняшней встречи – это общение. А что такое общение?»

### **Мозговой штурм «Что такое общение и каковы его функции»**

**Общение** – сложный процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной жизни, оно может происходить в разных формах, из которых выделяются три стороны.

- обмен информацией между людьми;

- взаимодействие между людьми;
- установление взаимопонимания.

### **Игра «Ассоциации»**

Инструкция: Текст ведущего: «Какие у вас возникают мысли и ассоциации, когда я произношу слово «общение?» (варианты записываются на доску)

«На какое слово очень похоже слово «общение»? (общий)

Для чего нам нужно общение с другими людьми?

- для обмена знаниями;
- для того, чтобы научить и научиться чему-то;
- для поддержки друг друга;
- для хорошего настроения и т.п.

### **Упражнение «Пойми меня»**

Инструкция: Участникам необходимо сделать на одной половине листа рисунок, используя для этого три фигуры: круг, треугольник, квадрат. Они могут использовать любые из трех предложенных фигур, располагая их по своему выбору. Выполняя задание, участники не должны показывать свои работы друг другу. По окончании необходимо сложить листки пополам, закрыв, таким образом, рисунок.

Затем участники делятся на пары и садятся спина к спине. Один из этой пары будет «слушателем», другой – «объясняющим». «Объясняющий» будет объяснять «слушателю» как нужно рисовать, чтобы «слушающий» воспроизвел копию его рисунка. «Слушатель» следует указаниям, не заглядывая в рисунок «объясняющего». «Слушатель» может задавать вопросы, которые должны помочь ему нарисовать картинку как можно точнее. Затем участники меняются ролями и повторяют упражнение. По

окончании упражнения пары сравнивают свои рисунки, обращая внимание на то, насколько они совпадают или различаются.

Обсуждение:

- Трудно ли было рисовать, основываясь только на том, что вы слышали?
- Трудно ли было давать указания?
- Что вам помогало рисовать?
- Чем вы можете помочь тому, кто слушает вас?

Вывод: Хороший слушатель – это тот, кто может быть внимательным и задаёт дополнительные вопросы, чтобы лучше понять собеседника.

### **Мозговой штурм «Барьеры в общении»**

Материалы: отрывок из мультфильма «Простоквашино» (отрывок 39.35 мин. – 41.36 мин.), карточки с указанными барьерами в общении.

Инструкция: Перед просмотром короткого отрывка из мультфильма ведущий спрашивает у участников, знают ли они, что такое барьеры в общении и какими они бывают.

Просмотр отрывка из мультфильма «Простоквашино»

Текст ведущего: «Общение давным-давно стало неотъемлемой частью нашей жизни. На работе, во время учебы, в транспорте, дома, в интернете и т.д. Оно занимает львиную долю нашего времени. И все было бы ничего, если бы не барьеры общения. Именно они, эти досадные помехи, мешают нам получать от него удовольствие и пользу. Эти барьеры возникают в самых различных ситуациях и практически у каждого человека. Поэтому, для того чтобы достигнуть успеха в жизни, вам необходимо хорошо разбираться в том, какие бывают барьеры общения и способы их преодоления.

Какие бывают трудности в общении?

Наверное, у каждого из вас бывало ощущение, что собеседник будто бы защищается, воздвигая невидимую стену между вами. Эта стена и есть тот самый пресловутый барьер. Откуда же они берутся? Барьеры общения

появляются в нашей жизни по разным причинам – как правило, это тесное сплетение особенностей наших характеров и ситуации. И уже, бывает, не разберешься, кто или что этому виной.

Как уже было сказано выше, с проблемами в различных ситуациях общения сталкивался практически каждый человек, независимо от своих пола, возраста, социального статуса, ценностей и установок. Это может означать лишь одно – причины, по которым возникают барьеры в общении, различны, и присутствуют они в жизни каждого человека.

Данные причины могут осознаваться или не осознаваться общающимися людьми. От этого во многом зависит то, насколько быстро эти люди заметят, что у них есть проблемы, поймут, какого они рода и наконец-то смогут их решить. Кстати, барьеры в общении могут быть даже надуманы одним или несколькими собеседниками – и даже этого достаточно для неудач во взаимодействии друг с другом.

Итак, каковы же основные виды барьеров в общении?

### **Упражнение «Барьеры коммуникации»**

Инструкция: Каждый участник вытягивает одну карточку с описанным барьером в общении и пытается прокомментировать, как данный барьер выражается в жизни.

**Семантический барьер.** Он встает на вашем пути тогда, когда вы и ваш собеседник под одними и теми же понятиями подразумеваете совершенно разные вещи. Такой барьер возникает практически всегда и везде, т.к. мы очень по-разному понимаем многие вещи.

Например, для одной ученицы хорошая оценка – это только «отлично», а для другой – хорошей будет «удовлетворительно». Поэтому говоря на одну и ту же тему – «как получить хорошую отметку на уроке» – они на самом деле будут говорить о разном и могут столкнуться с непониманием друг друга.

Для того чтобы разрушить этот барьер необходимо хорошо понимать партнера и его картину мира – те смыслы, которые он вкладывает в различные понятия. В случае возможных неточностей всегда подробно объясняйте, что вы имеете в виду, и старайтесь использовать понятные для собеседника слова и словосочетания.

**Логический барьер.** По сути, это неумение выразить свои мысли. В речи такого человека путаются причинно-следственные связи, происходит подмена понятий. Или ему бывает сложно подобрать слова для тех сложных мыслей, которые пробегают в его голове.

Пример.

Ночью раздался стук в окно.

-Хозяин, дрова нужны?

-Нет, не нужны.

Наутро глядь: дрова во дворе исчезли.

Типичная ошибка в процессе оценки информации формулируется так: «Я сказал то, что хотел сказать, он понял то, что я сказал». Это иллюзия. Во-первых, партнер понимает все по-другому, во-вторых, по-своему. Основная проблема понимания заложена в особенностях мышления.

Если вы столкнулись с таким собеседником, то наберитесь терпения: слушайте его очень внимательно и задавайте вопросы – это поможет вам получить необходимую информацию. Если же такой особенностью грешите вы сами, то лучше постараться от нее избавиться. Послушайте, как выражают свои мысли хорошие ораторы или писатели, прочитайте учебник по логике, запишитесь на курсы ораторского мастерства или просто попросите друзей давать вам обратную связь с рекомендациями – любой из этих вариантов поможет вам стать более привлекательной собеседницей.

**Модальностный барьер.** Все мы получаем информацию из мира через пять органов чувств, однако один из них является приоритетным. Это и есть ваша модальность. Барьер модальностей возникает тогда, когда человек не задумывается о приоритетном канале восприятия информации

Например, люди с визуальной модальностью лучше всего усваивают увиденную информацию, а вот услышанную – гораздо хуже.

Зная об этом, старайтесь с ходу определить модальность вашего собеседника и использовать это: визуалу показывайте графики и схемы, с аудиалом говорите, а к кинестетику почаще прикасайтесь и показывайте все «на пальцах». Для того чтобы в коммуникации не возникал барьер модальностей, нужно передавать информацию в той модальности, в которой ее легче всего воспринимать партнеру, в той форме, в которой она ему понятна.

**Личностный барьер.** У каждого из нас есть характер, и некоторые его черты могут кого-то не устраивать. Но у кого-то эти черты настолько заострены, что его характер может быть барьером в общении. Это может быть связано с незнанием своих особенностей или с недостатком самоконтроля.

Например, чрезмерная медлительность или, наоборот, суетливость могут раздражать партнеров по общению.

В случае, если вы сами столкнулись с таким человеком, попробуйте сообщить о своем дискомфорте и попросите его быть помедленнее или побыстрее. Ну и старайтесь адекватно воспринимать собственные недостатки, т.к. для кого-то и они тоже могут стать барьером.

**Мотивационный барьер.** Возникает тогда, когда у партнеров по общению разные мотивы вступления в контакт.

Например, вы хотите поддержки от подруги, а она хочет, чтобы вы обсудили ее новое платье. В таком случае вы можете столкнуться с непониманием и даже поругаться.

Чтобы этого не произошло, полезным будет вовремя обозначать собственные мотивы: «Знаешь, сейчас мне очень нужно, чтобы ты меня поддержала, а потом обсудим платье».

**Барьер некомпетентности.** Часто встречается в совместной работе. Вас может злить некомпетентность партнера, когда он начинает говорить

очевидные для вас глупости. Это вызывает чувство злости, досады и потерянного времени.

Например: делая совместный доклад по истории, ваш соавтор путает в каком году какое событие произошло.

Вариантов у вас два – либо постепенно подтолкнуть его к более глубокому пониманию вопроса (например, ненавязчиво что-то объяснив), либо свернуть общение. Выбор – за вами, и он зависит от ваших целей.

**Этический барьер.** Возникает в ситуации несовместимости нравственных позиций партнеров по общению.

Например: для вас неприемлемо использование нецензурных выражений в процессе общения, а для вашего собеседника – приемлемо.

Главное – не пытаться перевоспитать или осмеять вашего собеседника. Гораздо правильнее свернуть общение или попытаться найти какой-то компромисс, особенно если у вас есть какая-то важная общая цель.

**Барьер стилей общения.** У каждого из нас своя уникальная манера. Она зависит от темперамента, характера, воспитания, профессии и других факторов. Как правило, она долго формируется, и потом ее становится сложно изменить. Стиль общения включает в себя основной мотив (зачем вы общаетесь – самоутверждение, поддержка и т.д.), отношение к другим (доброта, терпимость, жестокость, отношение к себе и характер воздействия на людей (давление, манипуляция, уговоры и т.д.).

Чаще всего стиль общения другого человека нам приходится просто принимать, поскольку изменить его сложно, а общаться зачастую бывает необходимо.

**Эстетический барьер.** Возникает тогда, когда нам не нравится, как выглядит собеседник.

Например, если он неопрятно или неряшливо одет или нас раздражает что-то в его внешности.

Не думать об этом бывает сложно, однако необходимо, ведь этот контакт может быть для нас очень важен.

**Социальный барьер.** Причиной затруднений в общении может быть разный социальный статус партнеров. Однако, здесь важно помнить, о том, что появление такого барьера в первую очередь связано в установками в сознании собеседников. Если они придают значение социальному положению друг друга и для них оно может быть препятствием, это способно осложнить общение. Но ведь для многих ситуаций статус неважен – например, для обсуждения какого-то вашего любимого занятия или поддержки друг друга.

**Барьер отрицательных эмоций.** Согласитесь, довольно тяжело общаться с расстроенным или разозленным человеком. Многие из нас склонны принимать эти эмоции на свой счет (хотя бы отчасти). Здесь необходимо помнить о том, что зачастую причина плохого настроения собеседника кроется в каких-то иных вещах – обстановке в семье, проблемах на работе или личностном кризисе. Однако в случае, если отрицательные эмоции собеседника существенно препятствуют разговору, его лучше отложить на другое время.

**Барьер установки.** Очень часто общение осложняется, если ваш партнер изначально имеет не очень хорошее мнение о вас. В большинстве случаев правильнее всего будет обсудить этот вопрос и честно спросить об этом собеседника, попытаться объяснить ему, что он ошибается. В тех ситуациях, когда это невозможно, постарайтесь просто учесть этот факт и строить свое общение с партнером достаточно аккуратно. Когда пройдет какое-то время, и он поймет, что его установка ничем не подкрепляется, она может исчезнуть сама собой.

**Барьер «двойника».** Он заключается в том, что мы невольно думаем о нашем собеседнике как о самой себе: приписываем ему наши мнения и взгляды и ждем от него тех же поступков, которые сами бы совершили.

Но он другой! Важно не забывать об этом и стараться воспринимать и запоминать все то, что отличает его от нас.

**Грубость и невежественность.** Все мы сталкиваемся с людьми, которые просто-напросто дурно воспитаны. Иногда такое обращение нужно просто перетерпеть, особенно в том случае, когда человек не реагирует на замечания. Очень важно в такой ситуации оставаться вежливой – иногда это само по себе пресекает грубость. Помните о том, что в общении с таким человеком у вас есть какая-то цель, и это явно не желание поставить его на место.

**Неумение слушать.** Оно проявляется в отсутствии интереса к тому, что вы говорите, стремлении говорить о себе или постоянном перебивании. Если вам в такой ситуации кровь из носу необходимо, чтобы вас слушали, старайтесь говорить лучше. Используйте различные способы привлечения внимания: интонации, мимику, жесты.

Разумеется, находясь внутри ситуации, сделать это несложно. В процессе затрудненного общения вы испытываете дискомфорт, недоверие к партнеру, не можете раскрыться, проявить эмоции, не знаете что сказать – в общем, такое общение отнюдь нельзя назвать легким. Однако, если вам нужно оценить наличие психологических барьеров, то очень полезным будет знание о том, как ведут себя люди в ситуации затрудненного общения.

### **Коллективная дискуссия «Правила успешного общения»**

Текст ведущего: «Итак, мы перешли к самому интересному – как перешагнуть через психологические барьеры. Трудности в общении – штука непростая, но их вполне можно преодолеть.

Инструкция: В ходе дискуссии участникам предлагается назвать основные условия ведения беседы и дискуссии. В ходе коллективного обсуждения принимаются правила ведения дискуссии:

– покажите свое дружеское расположение к собеседнику;

- умеете выслушать мнение другого, не перебивайте говорящего;
- не отвлекайтесь, когда говорит собеседник;
- не избегайте взгляда собеседника, смотрите в глаза говорящего или слушающего вас;
- не бойтесь высказать свое мнение;
- четко и кратко излагайте свою мысль, избегайте многословия и отклонения от темы;
- проявляйте уважение к мнению другого, признавайте его право иметь свою точку зрения, возможно, и отличную от вашей;
- будьте вежливы и тактичны;
- следите за своей внешностью. Это вовсе не означает, что вы должны всегда выглядеть как кинозвезда на ковровой дорожке. Наоборот, во многих ситуациях это будет вычурно и неестественно. Ваша внешность должна вызывать симпатию. Этому способствует аккуратность, опрятность и умение носить те вещи, которые вам действительно идут;
- манера общения должна соответствовать ситуации и людям. Согласитесь, будет неудачным ходом, если на дискотеке вы будете общаться со всеми сдержанно и строго, а на переговорах – весело и без дистанции. Учитывайте особенности собеседника: его возраст, пол, воспитание, характер и взгляды. Например, не стоит на встречу с мусульманином надевать короткую юбку.
- старайтесь встать на место партнера по общению и попытайтесь понять его точку зрения. Как вы уже, наверное, поняли, все мы отличаемся друг от друга. Одни и те же вещи имеют для нас совершенно разные значения, и так же по-разному

мы их понимаем. Отсюда и вытекает большинство барьеров. Самый правильный способ решение таких проблем – разрешить другому быть другим и отличаться от вас, а также попытаться вникнуть в его позицию, даже если вы с ней не согласны.

– тренируйте эмпатию и сенситивность. Это, соответственно, способность сопереживать другим людям и чувствовать то, что с ними происходит до мельчайших изменений в состоянии. Две данных черты являются залогом успехов в общении.

– не ожидайте от партнеров того, что они не смогут вам дать. Так вы только вызываете обиду у себя и вину у другого за то, что вам не дали. Старайтесь хотеть от партнеров реальных вещей, соответствующих их особенностям, и рассказывайте им о своих ожиданиях.

– не пытайтесь сами полностью соответствовать ожиданиям партнера. Во-первых, это скучно, во-вторых, очень тяжело, и долго так существовать невозможно. Лучше будьте естественны по максимуму, но с учетом собеседника и социальных норм.

– следите за своими словами. Ваши сообщения должны быть логически связаны, содержать интересную собеседнику информацию и опираться на что-то общее – например, общее понимание смысла слов или какую-то минимальную общую память. Ваша речь должна быть понятна собеседнику как в буквальном смысле, так и в смысле соответствия его кругозору.

– будьте открыты и честно говорите о своих мыслях, чувствах и ожиданиях. Если вас о чем-то просят, а вы уже уверены в своем отказе – лучше озвучить его сразу же. Так ни вы, ни собеседник не потеряете время и ресурсы.

– прием «взгляд со стороны». Иногда для того чтобы что-то понять (например, осознать, что конкретно мешает вашему с партнером общению) необходимо посмотреть на ситуацию со стороны, описать ее в отвлеченных словах без привнесения ваших эмоций и личностных особенностей.

– уважайте вашего партнера. Даже если он вас невероятно раздражает, попробуйте проявить фантазию и найти то, что вызовет у вас уважение к нему. Это может быть какая-нибудь мелочь, например, его манера выделять интонацией отдельные слова. Или что-то более серьезное – например, очень грубый в общении человек, который при этом тратит на благотворительность половину своего дохода. В любом человеке можно найти что-то хорошее и достойное уважения, а если этого сделать не получается, то стоит задуматься – а это общение вам действительно необходимо.

К сожалению, в жизни не бывает такого, чтобы можно было без барьеров общаться лишь с приятными людьми. Как правило, все мы так или иначе оказываемся в ситуациях, когда эти трудности возникают. Задача, стоящая перед вами в этот момент, – почувствовать барьер, определить его вид и применить способ, наиболее эффективно его устраняющий. Будьте спокойны, уверены в себе, терпимы к слабостям других и старайтесь не попадать в конфликтные ситуации!».

### **Упражнение «Очередь»**

Инструкция: Из группы выбирается 8 человек, из которых 1 человек выполняет роль водящего, 7 человек становятся друг за другом (в очередь) а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Задача водящего – завязать разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «Нахала» к покупке.

Остальные участники рассказываются и наблюдают.

Текст ведущего: «7 человек представьте, что вы уже долгое время стоите в очереди на аттракционы, все очень хотят побыстрее туда попасть. И вот этот гражданин хочет пройти к окошку за билетом без очереди. Ваша игровая задача не пропустить «нахала» к покупке. А твоя задача завязать разговор с каждым стоящим в очереди, попытаться любыми способами достичь своей цели.

В завершение задания производится общее обсуждение.

Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры:

- Кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала»?
- Какие средства были применены для достижения цели (просьба, угроза, шантаж и т.п.)?
- Кто как реагировал (из очереди)?
- Какие методы достижения цели были эффективными?

## **Рефлексия по итогам занятия**

### **Занятие 2. «Вербальные и невербальные коммуникации»**

**Цель:** Развитие коммуникативных качеств обучающихся в процессе межличностного общения.

**Задачи:**

- Знакомство с понятиями вербальное и невербальное общение;
- Развитие речевых навыков обучающихся и навыков невербальной выразительности;
- Формирование у обучающихся навыков позитивного общения;

- Освоение способов общения, позволяющих делать его позитивным и непосредственным.

## **Ход занятия**

### **Приветствие**

### **Мини-лекция «Вербальное и невербальное общение»**

Текст ведущего: «На предыдущем занятии мы с вами выяснили, что такое общение, а также, что общение или коммуникацию можно разделить на вербальную, которая осуществляется с помощью речи, и невербальную, осуществляемую с помощью неречевых средств общения.

**Вербальное (т.е. речевое) общение** – основной способ выражения мыслей, чувств человека. Здесь от человека требуется умение точно и ясно выражать свои мысли, стремление не только говорить, но и, что не менее важно, стремление слушать и слышать собеседника.

**Невербальное общение (неречевое)** включает в себя звуковые, визуальные, тактильные (осязательные), ароматические и другие источники информации. Ученые утверждают, что невербальная коммуникация способна передать гораздо больше информации, нежели вербальная.

1. Во-первых, это контакт глаз.
2. Во-вторых, это поза.
3. В-третьих, жесты.
4. В-четвертых, мимика.

Давайте сегодня посмотрим, насколько мы умеем общаться как вербальными, так и невербальными способами.

### **Упражнение «Диалог»**

Инструкция: Текст ведущего: «Сейчас мы на примере поймем, почему важны как вербальные, так и невербальные средства общения».

Участников необходимо разбить на пары и предложить разыграть диалог: первая пара — только словами, вторая — только жестами и мимикой (без слов), третья — и словами, и жестами, и мимикой.

**Диалог:**

-Привет!

-Привет!

-Я очень рада, что ты пришла!

-А я как рада тебя видеть!

-Проходи, пожалуйста!

-Спасибо!

Обсуждение: Как легче всего было общаться? Мы не замечаем этого, но нам одинаково нужны и жесты, и слова, и выражение лица при общении.

### **Ролевая игра «Здравствуйте»**

Инструкция: Текст ведущего: «Если помните, я сказала о том, что невербальные способы общения говорят о нас с вами гораздо больше, нежели вербальные. Вспомните, какие способы общения мы считаем вербальными и какие невербальными. Подумайте, а к какому способу общения вы отнесете приветствие людьми друг друга?»

У каждого народа есть свои культурные традиции. Давайте познакомимся с некоторыми способами здороваться, принятыми у людей других национальностей.

Группам обучающихся раздаются распечатанные описания приветственных жестов разных народов с предложением их продемонстрировать.

1. Если вы из Тибета, то, при приветствии, вы покажете собеседнику язык, обнимите его и потретесь друг о друга носами.

2. Если вы из Эфиопии, вы положите ладонь на ладонь собеседника, затем ударите себя ею по груди. Можно осторожно обнять друга, но при этом нельзя дотрагиваться до его затылка.

3. Если вы из Франции, дважды поцелуйте друг друга в обе щеки.
4. Если вы из Японии, на расстоянии трех шагов поклонитесь (руки должны быть опущены вдоль туловища).
5. Если вы из племени Туарег, подайте руку собеседнику ладонью вверх, следом за тем резко отдерните руку назад, проведя кончиками пальцев по ладони друга.
6. Если вы из племени Маори, согнув указательный палец правой руки, поднесите его к кончику носа и потрите нос костяшкой второй фаланги.
7. Если вы из России, пожмите друг другу руки.

### **Упражнение «Выходим без потерь из сложной ситуации»**

Инструкция: Ведущий предлагает ситуацию, в которой может оказаться любой из обучающихся:

Друг попросил вашу тетрадь, чтобы списать у вас домашнее задание. Начинается урок – его нет. Вы волнуетесь. Учитель, как назло, спросил именно вас. Двойка. Друг ваш явился на урок, спустя еще 10 минут, отговорившись какой-то несерьезной причиной, что-то вроде «не слышал звонка» или т.п. Ваши первые слова, которые он услышит?

(Как правило, ученики стремятся обвинить другого, и сами же говорят, что конфликт неизбежен)

Как вы думаете, можно ли сказать о своем недовольстве так, чтобы товарищ ваш признал свою неправоту и согласился с вашими доводами?

С какого слова вы начинали все свою возмущенную тираду?

Я предлагаю попробовать по-другому – исходя из заданной ситуации, продолжите фразы:

1. Я надеюсь...
2. Я жду...
3. Мне хотелось бы...
4. Я был бы рад, если бы...

5. Я боюсь, что...
6. Меня обижает, когда...
7. Я думаю, что...
8. Я сожалею, что...
9. Мне кажется, что...
10. Я дорожу...

Знаете ли вы, что ученые давно заметили, что фразы « Ты...», как правило, обвиняют человека, и он реагирует на обвинения раздражением, даже если он не прав. Использование же в речи высказываний «Я ...» позволяет выслушать вас спокойно, потому что вы говорите о своих эмоциях и чувствах, тем самым оставляя собеседнику возможность самому оценить свой поступок.

### **Упражнение «Интонация»**

Инструкция: Текст ведущего: «А теперь поговорим об очень важной черте общения — интонации. То есть, не что мы говорим, а как мы это говорим. Одну и ту же фразу можно сказать по-разному. И в зависимости от того, как мы это скажем, такой и будет результат».

Необходимо выбрать из участников 9 человек и дать задание – с разной интонацией сказать одну и ту же фразу:

1. Почему ты не пришел? (1-обида, 2-забота — переживание, 3-гнев)
2. Мне так жаль! (1-насмешка, 2-жалость, 3-равнодушие)
3. Ты дашь мне диск? (1-угроза, 2-просьба, 3-утверждение)

Текст ведущего: «Я вам советую задумываться над словами, которые мы говорим друг другу, а также над тем, как мы говорим эти слова»

### **Упражнение «Дар убеждения»**

Материалы: Два спичечных коробка, в одном из которых спрятана цветная бумажка.

Инструкция: Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка, каждый начинает доказывать «публике» то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики – решить путем, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если «публика» ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда «публика» ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

### **Упражнение «Говорящая поза»**

Инструкция: Участники садятся в круг, им предлагается занять позу, выражающую их состояние на данный момент или же позу, которая, по их мнению, ярко запечатлевает какое-то внутреннее состояние человека. Зрители делают предположения о значении позы, а играющий молчит до тех пор, пока всем не станет ясной его задумка.

### **Упражнение «Крокодил»**

Инструкция: Ведущий делит группу на две подгруппы. Каждая команда загадывает слово (имя существительное в единственном числе) и, вызвав игрока из другой команды, потихоньку передает ему загаданное слово. Получив слово, игрок с помощью мимики и жестов в течение 2 минут должен передать своей команде информацию о полученном слове. Команда должна отгадать это слово. Можно задавать вопросы, содержащие положительный или отрицательный ответ.

### **Упражнение «Две правды, одна ложь»**

Инструкция: Участники по кругу, по очереди, называют свое имя, и далее – три факта о себе, один из которых – ложь. Остальные должны догадаться, что именно было ложью.

Пример: «Я – Маша Горохова. Я хорошо пою. Я обожаю пиццу. Я занималась подводным плаванием».

## **Рефлексия по итогам занятия**

### **Занятие 3. «Общение и умение слушать»**

**Цель:** Формирование у обучающихся навыков конструктивного общения, расширение репертуара видов общения.

**Задачи:**

- Формирование у обучающихся умения слушать в процессе общения;
- Знакомство обучающихся с приемами активного слушания;
- Формирование навыков активного слушания;
- Стимулирование обучающихся к исследованию личностных поведенческих проявлений и коммуникативных реакций, возникающих в ситуации сопротивления и противоборства.

#### **Ход занятия**

##### **Приветствие**

##### **Упражнение «Стиль поведения»**

Текст ведущего: «Вы заходите в магазин и покупаете булочки с повидлом. Но когда вы приходите домой и кушаете, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?»

1. Относите бракованные булочки назад в магазин и требуете взамен другие.
2. Говорите себе: «Бывает» – и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете булочку вареньем или маслом, чтобы было вкуснее.

Если Вы выбрали **первый вариант**, значит вы человек, не поддающийся панике, знающий, что к его советам чаще всего прислушиваются. Такой человек оценивает себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие.

Тот, кто выбирает **второй вариант действий** – мягкий, терпимый и гибкий человек. С ним легко наладить отношения и окружающие могут найти у него утешение и поддержку. Такой человек не любит шума и суеты, готов уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Всегда оказывается в нужное время в нужном месте. Иногда кажется нерешительным, но способен отстаивать убеждения, в которых уверен.

Выбор **третьего варианта** свидетельствует об умении человека быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Готов принять на себя главную роль в любом деле, авторитарен. В отношениях с окружающими может быть настойчив и резок, требуя четкости и ответственности. Поручая такому человеку подготовку и проведение серьезных мероприятий, нужно проследить, чтобы не было конфликтов.

Выбор **четвертого варианта** ответа говорит о способности данного человека к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К окружающим такой человек относится как к партнерам по игре и может обижаться, если играют не по его правилам. Всегда готов предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

### **Создание собственной истории**

Инструкция: Ведущий делит участников на несколько команд по 4-6 человек и команды придумывают себе название. Определяется время для выполнения первого задания (например, 5-10 минут). За это время каждая

команда сочиняет о себе историю, используя реальные данные, либо выдуманные. По истечении назначенного времени ведущий собирает истории и зачитывает по очереди. Задача команд – угадать, про какую из команд каждая история.

### **Информационный блок «Активное слушание»**

Текст ведущего: «Активное слушание — техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Основной целью активного слушания всегда является возможность получить как можно больше исчерпывающей информации. Это позволяет собеседникам разрешить конфликт или предотвратить его преждевременно, навести порядок во взаимоотношениях. Действительно продуктивная беседа требует не только умения выражать свои мысли, но также и навыков слушания. Если человека действительно интересует процесс беседы и ее результативность, то он старается слушать максимально внимательно, чтобы получить всю необходимую информацию. При этом, как правило, устанавливается зрительный контакт. Это называется умением слушать «всем телом».

Выделяют следующие приемы активного слушания:

**Пауза** — это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё. Пауза также даёт самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

**Уточнение** — это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности

додумываются собеседниками друг за друга. Но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто непроизвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

**Пересказ (парафраз)** — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник либо получает подтверждение того, что он был понят, либо получает возможность скорректировать свои слова. Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

**Повтор (эхо)** — дословное повторение того, что произнес собеседник. Повторяя слово в слово, слушатель даёт понять, что он очень внимателен к тому, что ему сказали.

**Развитие мысли** — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

**Сообщение о восприятии** — слушатель сообщает собеседнику своё впечатление от собеседника, сформировавшееся в ходе общения. Например, «Эта тема очень важна для вас».

**Сообщение о восприятии себя** — слушатель сообщает собеседнику об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

**Замечания о ходе беседы** — попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. Например, «Похоже, мы достигли общего понимания проблемы».

## **Мозговой штурм «Приемы активного слушания»**

Инструкция: Ведущий делит участников на микро-группы по 3-5 человек. Текст ведущего: «Существуют приемы активного слушания, которые помогут вам выстроить хорошие отношения с людьми. Сейчас вам необходимо перечислить как можно больше приемов активного слушания, а также привести примеры»

- Доброжелательное кивание;
- Поддакивание (фразы типа «ага», «да- да», «точно», «понимаю»);
- Пересказываете то, что Вам сообщил собеседник;
- Задаете наводящие вопросы.

### **Игра «Восточный рынок»**

Материалы: листы бумаги, ручки, карандаши

Инструкция: Текст ведущего: «Помните картину восточного рынка в сказке «Алибаба и сорок разбойников»? Какие ассоциации у вас вызывает словосочетание «восточный рынок»? (Крики, запах еды и пряностей, яркость, буйство красок, бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже). Так вот, именно на такой рынок мы с вами и попадем через несколько минут, но сначала подготовимся.

Каждый из вас получил 8 листов бумаги и ручку/карандаш. На каждом листке разборчиво и крупно напишите свое имя и фамилию. Каждую аккуратно сложите несколько раз так, чтобы текст оказался внутри. Получившиеся заготовки положите на стол в центре комнаты».

Горка записок, сложенных на столе в центре комнаты, тщательно перемешивается ведущим.

Текст ведущего: «Теперь, когда все приготовления закончены, мы с вами отправимся на восточный рынок. Каждый подойдет к куче записок и произвольно вытянет 8 штук. Затем, в течение 5 минут вам нужно будет найти и любым способом вернуть себе все восемь листков с вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками».

Ведущий во время торга поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей.

Подводя итоги, игроки обмениваются впечатлениями: что понравилось, что огорчило. Какая тактика: активный поиск, ожидание встречных предложений, «агрессивный маркетинг», взаимный обмен, обман партнера или другая – позволила добиться успеха?

### **Упражнение «День рождения»**

Инструкция: Текст ведущего: «Многие люди отрицают наличие в себе упрямства как черты характера и типа поведения в процессе коммуникации. Обусловлено это тем, что портрет упряма встречается нечасто и осуждается окружающими. Упрямство может выражаться в молчаливом сопротивлении, неумении слушать и принимать контраргументы, в настаивании на своем, даже когда понимаешь, что неправ. В содержании этого упражнения ситуация противоборства заложена в основу, но, как известно, невозможно сыграть то, чего в тебе нет».

Ведущий делит участников на две подгруппы и размещает команды напротив друг друга. Участникам предлагается игровая ситуация:

«Представьте себе, что вы все – родственники. Вы собрались обсудить предстоящее празднование дня рождения вашей дочери/племянницы/внучки (совершеннолетия). Вы будете родственниками, желающими отметить день рождения пышно, вы – считающими, что это ненужная трата денег. Позиция со стороны первых такова: совершеннолетие случается один раз в жизни. Надо, чтобы этот день запомнился. И поэтому необходимо сделать день пышным и роскошным. Позиция со второй стороны: празднование очередного дня рождения – это нерационально. Лучше, чтобы все было скромно и недорого. Пусть именинник потратит деньги на что-то нужное, а не на то, чтобы кормить-поить толпу людей. В разговоре вам надо доказать, что именно ваша позиция верна.

Вопросы для обсуждения:

- что со мной происходило во время упражнения (чувства, переживания, мысли)?
- как я себя вел?
- каким способом помог найти решение проблемы?
- когда в жизни я попадаю в подобные ситуации?

### **Упражнение «Иностранец и переводчик»**

Инструкция: Для начала упражнения нужны два добровольца. Один из участников будет играть роль иностранца, а другой – переводчика. Остальные должны представить себя журналистами, находящимися на пресс-конференции приехавшего к ним в гости. «Иностранец» может сам выбирать образ своего героя и, по мере готовности, представиться публике. Журналисты должны задавать ему вопросы, на которые «Гость» отвечает. Несмотря на то, что он будет говорить на русском языке, журналисты воспримут его язык как «иностраннный». Поэтому задача переводчика – кратко, сжато, но точно передать им то, что сказал «Иностранец».

### **Упражнение «Нити дружбы»**

Участники наматывают нить на палец, после чего говорят, что они больше всего любят и как обычно отдыхают, затем бросают клубок другому человеку. В результате в центре образуется «паутина», «сеть», «связующая нить», которая объединяет всех участников.

### **Рефлексия по итогам занятия**

## **Модуль 2. «Я познаю себя»**

**Цель:** Развитие у обучающихся свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия.

## **Занятие 4. «Самооценка»**

**Цель:** Формирование у обучающихся позитивной самооценки.

**Задачи:**

- Знакомство обучающихся с понятием «самооценка», с ее различными уровнями;
- Развитие у обучающихся навыков самоанализа;
- Формирование у обучающихся положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности;
- Повышение у обучающихся самооценки и самоуважения.

### **Ход занятия**

**Приветствие**

**Информационный блок**

**Самооценка** — это личностное суждение о собственной ценности, которое выражается в свойственных человеку установках. Это явление уникальное, сугубо индивидуальное и субъективное; образно говоря, «внутренние весы» человека, на которых он «взвешивает» свои достоинства и недостатки. Самооценка — это отношение человека к себе, своему характеру, внешнему виду, речи и т. п. Человек выступает для самого себя как особый объект познания.

Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности. Она тесно связана с уровнем притязаний человека, то есть степенью трудности целей, которые он ставит перед собой. Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным, иногда приводит к эмоциональным срывам, повышенной тревожности и трудным душевным состояниям.

**Дискуссия «Поговорим с великими»**

Выскажите свое мнение по поводу афоризмов. Согласны ли вы с ними?  
Актуальны ли они сегодня?

«Не нужно ценить себя выше своих способностей и не нужно себя унижать» (И. Гете).

«Если кто-либо похвалит тебя, проверь сам, верно ли это» (Катон Старший).

«Человека нужно оценивать не только по его делам, но и по его стремлениям» (Демокрит).

«Человек может оставаться собой лишь в том случае, если он неустанно стремится над собой возвыситься» (Ж. Ла-шелье).

Основными средствами самооценки являются: самонаблюдение, самоанализ, самоотчет, самокритика, сравнение.

### **Упражнение «Я – уникален»**

Цель: Формирование позитивной самооценки, развитие внимания к собственной личности и к особенностям другого.

Оборудование: Лист бумаги и ручка на каждого участника.

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать рисунок на данную тему, либо заполнить бланки информацией о себе (например: на листе нарисованы кружочки или звездочки, которые необходимо заполнить информацией). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

### **Тест «Моя самооценка»**

Ответьте на 28 вопросов, сгруппированных по факторам, влияющим на общую самооценку. Затем подсчитайте баллы и посмотрите анализ результатов.

Тест:

#### Компетентность

Я почти никогда не беспокоюсь, что у меня что-то не получится.

Обычно я не очень уверен(а) в своих способностях и знаниях.

Я чувствую, что я не хуже других могу справиться со своими задачами.

У меня, безусловно, есть сильные стороны, которые помогают мне в работе.

#### Принятие себя

Я многое хотел(а) бы в себе поменять.

Мне очень не нравится моя внешность.

У меня не меньше привлекательных качеств, чем у любого моего знакомого.

Обычно я считаю себя неплохим человеком.

#### Реакция на обратную связь

Я часто боюсь раскрыть людям свои истинные чувства или мысли.

Когда кто-то недоволен мной, я чувствую себя совершенно разбитым.

Когда меня кто-то критикует, я долго переживаю по этому поводу.

Я иду в атаку, когда кто-то начинает меня критиковать.

#### Чувство вины

Я чувствую себя ужасно, думая, что мог кого-то обидеть или доставить неудобство.

Мне всегда пытаюсь угождать людям, которые мне нравятся.

Я часто испытываю чувство вины за то, что на самом деле не было моей виной.

Мне очень трудно отказать в просьбе кому-либо.

#### Оптимизм

Мой успех в жизни совершенно от меня не зависит.

Я часто напоминаю себе о своих хороших и/или успешных поступках.

Что бы я ни делал, я всегда ожидаю худшего.

Я скорее вижу позитивное, чем негативное в жизни.

### Внутренний диалог

Я часто себя очень сильно критикую.

Я постоянно обзываю себя, «дурак», например.

Мне всегда есть на что пожаловаться.

Я всегда хвалю себя за успехи и хорошие поступки.

### Самодостаточность

Мне не особо нужна моральная поддержка других людей.

Для меня очень важно, что другие люди обо мне думают.

Я могу делать, что захочу, без оглядки на других.

Мне трудно принять важное решение, не спросив мнения других людей.

### Подсчет результатов

Суммируйте очки в каждом из семи разделов в соответствии с таблицей, приведенной ниже. Затем посчитайте общую сумму.

<u>Компетент-</u> <u>ность</u>	<u>Принятие</u> <u>себя</u>		<u>Обратная</u> <u>связь</u>		<u>Чувство</u> <u>вины</u>		<u>Оптимизм</u>		<u>Внутренний</u> <u>диалог</u>		<u>Само-</u> <u>достаточность</u>		
	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	№1	да-1 нет-0	
№2	да-0 нет-1	№2	да-1 нет-0	№2	да-1 нет-0	№2	да-1 нет-0	№2	да-1 нет-0	№2	да-1 нет-0	№2	да-0 нет-1
№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0	№3	да-1 нет-0
№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-1 нет-0	№4	да-0 нет-1

### Анализ результатов

Результат для каждого фактора самооценки:

0 – вам надо срочно заняться развитием этого фактора, именно из-за него серьезно страдает ваша самооценка в целом и ваши шансы на успех.

1 – вы нашли слабое звено в цепи достижения успеха, работайте над ним.

2 – этот фактор у вас развит нормально, но не идеально.

3 – оптимальный результат, у вас нет проблем с этим фактором самооценки.

4 – скорее всего, у вас все в порядке с этим фактором, но все-таки задумайтесь – не переоцениваете ли вы себя в данной области.

Общий результат:

0 – 14 баллов – заниженная самооценка.

15- 20 баллов – скорее, заниженная, чем нормальная самооценка.

21-24 баллов – идеальная самооценка.

25-28 баллов – есть риск завышенной самооценки.

**Мозговой штурм «Что делать»**

Инструкция: В форме мозгового штурма ведущий предлагает участникам подумать и написать список советов для повышения собственной самооценки. Все ответы обучающихся фиксируются на доске или на ватмане.

Постоянно совершенствуйте свои навыки, увлечения, читайте специальную литературу, посещайте различные мастер-классы. Знание последних тенденций в своей области деятельности вселит в вас обоснованную уверенность в вашей компетентности. И, в то же время, покажет вам, что есть люди, которые лучше вас разбираются в этой области.

Мы получаем негативную обратную связь чаще, чем позитивную. Поэтому больше сосредотачиваем внимание на своих слабостях, а не на сильных сторонах. Старайтесь, не забывая о своих слабостях, всегда помнить о своих сильных сторонах и использовать их.

Регулярно получайте обратную связь от учителей, одноклассников и членов семьи. Это научит вас относиться к ней спокойнее и сделает вашу самооценку более объективной.

Читайте истории успеха других людей, общайтесь с успешными людьми. Это поможет вам вспомнить свои истории успеха и более оптимистично смотреть на вещи.

Работайте над своим внутренним диалогом – не ругайте, не унижайте себя. Но и не хвалите себя необоснованно. Всегда проверяйте объективность критериев оценки своих действий, когда вы обсуждаете их с самим собой.

Любое дело начинайте выполнять с чувством веры в свои силы. Говорите чаще себе: «Я — сильный человек. Я верю в свои силы. Я все преодолею. Я способен побеждать и добиваться успехов. Я верю в себя!»

### **Упражнение «Комплименты»**

Цель: Формирование умения делать комплименты и создавать позитивные установки друг на друга, повышение самооценки участников.

Инструкция: Играющие, в произвольном порядке, называют имя другого участника и сопровождают это комплиментом. Следующий комплимент делает участник, которому только что говорили комплимент.

### **Упражнение «Четыре квадрата»**

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

- в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными.

- заполните квадрат 3: напишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными.

- посмотрите на квадрат 3 и переформулируйте эти качества так, чтобы они стали положительными, так, как если бы вас оценивал ваш лучший друг. Запишите их в квадрат 2.

- посмотрите на квадрат 1. Переформулируйте эти качества так, словно бы вас оценивал ваш недруг. Запишите их в квадрат 4.

- закройте ладонью (сверните лист) квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2 – какой замечательный человек перед вами.

- закройте квадраты 1 и 2 – жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться!

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем букву «Я».

Вопросы для обсуждения:

- Какое впечатление произвело на вас это упражнение?
- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Вывод: Мы сами выбираем, как к себе относиться. Мы можем быть себе и врагом, и другом. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

На самом деле у нас нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.

### **Упражнение «Качества моего характера»**

Составьте два списка.

1. 10 качеств, умений, черт характера, которые, на ваш взгляд, помогли добиться каких-либо положительных изменений в вашей жизни.
2. 10 качеств, черт, привычек, которые мешают вам достигать в жизни желаемого.

### **Дискуссия «Мои качества»**

Инструкция: После составления этих списков ответьте на вопрос: как вы относитесь к таким же качествам у других людей? Отличается ли ваше отношение к себе здесь от отношения к ним? Любое наше качество в организме существует не просто так. Оно несет полезную функцию, поэтому и существует. До тех пор, пока мы этого не замечаем, мы не можем этим

пользоваться, а даже изводим в себе эти черты. Как правило, безуспешно. Я предлагаю вам не бороться с этими качествами, а узнать, в чем их смысл и задача.

Возьмите второй список и представьте, что каждое качество из этого списка на самом деле выполняет важную роль. Попробуйте обнаружить, или угадать, или придумать, какую именно и чем она важна? Если вам удастся обнаружить, вы увидите, что на самом деле это качество является вашим достоинством. Теперь, когда вы это знаете, вы можете использовать его лучше, в более уместные моменты и без побочных эффектов.

Если есть такое качество, которое мы в себе вообще не переносим – представьте его в виде образа. И пообщайтесь с этим образом. Ищите в данном случае все то, что является полезным для вас или для окружающих (это будет способ удовлетворения какой-то потребности) И найдите другой способ, более адекватный для удовлетворения этой потребности.

### **Рефлексия по итогам занятия**

#### **Занятие 5. «Наши эмоции и чувства»**

**Цель:** Способствовать знакомству обучающихся с собственными эмоциональными состояниями и чувствами, развитие способностей ими управлять.

**Задачи:**

- Знакомство обучающихся с понятием «эмоции», с основными видами эмоций;
- Расширение представлений обучающихся о значении эмоций в жизни;
- Актуализация представлений обучающихся о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций;
- Развитие у обучающихся внимания к собственным эмоциям;
- Развитие у обучающихся понимания своих чувств;
- Обучение способам выражения чувств;

- Развитие у обучающихся навыков анализа и изменения своего эмоционального состояния.

## **Ход занятия**

### **Приветствие**

#### **Просмотр отрывка из мультфильма «Рапунцель» (32 мин.-33 мин.)**

Перед просмотром отрывка из мультфильма ведущий просит участников понять, какая проблемная ситуация отражается в данном отрывке. После просмотра отрывка, участники называют свои мысли, ведущий обсуждает их ответы с ними. Делается вывод, что нужно понимать и уметь правильно выражать свои эмоции, чувства, а также научиться понимать чувства других людей.

#### **Упражнение «Цвет моего настроения»**

Инструкция: Каждый участник, по кругу, называет цвет, которому соответствует его актуальное настроение и поясняет, почему выбрал этот цвет и какие ассоциации у него с ним возникают.

#### **Мозговой штурм «Мир моих чувств»**

Инструкция: Участникам необходимо назвать и записать в два столбика различные чувства: позитивные и негативные (плакаты, фломастеры).

Текст ведущего: «При анализе большинство из вас говорили, что позитивными чувствами хочется делиться с окружающими, а негативные, как правило, переживаются в одиночестве. Когда мы испытываем горе, печаль, боль, мы стараемся не показывать своего состояния окружающим, хотя, порой, и нуждаемся в поддержке и понимании. Почему так происходит?»

В детстве мы часто слышим: «Не распускай нюни!», «Чего плачешь? Мы купим тебе новую игрушку!», «Мальчики не плачут!», «Не паникуй» и т.д.

Когда к нам общаются, запрещая выражать отрицательные эмоции, мы приходим к выводу: если мы нервничаем, тревожимся – значит, мы плохие. И на определенном этапе можно решить, что существуют очень неприятные эмоции и их нужно обходить стороной. Но эмоции, чувства – это то, что с нами случается. Их нельзя запрограммировать. Мы не можем приказать себе влюбиться или запретить себе переживать, если нас незаслуженно обидели. Наша задача - научиться испытывать всю гамму человеческих чувств. Решить ее помогут следующие способы:

- Уяснить, что не существует хороших или плохих чувств. Чувство – это просто-напросто отражение того, что с нами происходит.

- Изменить терминологию – не будем говорить о плохих и хороших чувствах, а назовем их чувствами «спокойными» и «беспокойными». Это позволит нам избежать «неприятных» чувств, а искать способы справиться с ними.

- Понять, что любое испытываемое чувство – бесценный кладень важнейшей информации, которая необходима нам, чтобы выжить, удовлетворить свои глубинные потребности, правильно выстроить свои отношения с людьми».

### **Упражнение «Чувство без слов»**

Инструкция: Упражнение выполняется молча. Участники выстраиваются друг за другом. Впереди стоящему ведущий называет, какое либо чувство. Участник с помощью мимики и жестов, без слов, пытается объяснить другому участнику это чувство и так по кругу.

Обсуждение. Легко ли понять, какое чувство выражает другой человек? Что при этом в его поведении помогает, а что мешает? Легко ли самому

выражать чувства? Есть ли разница в выражении позитивных и негативных чувств?

### **Упражнение «Кукловод и марионетка»**

Инструкция: Ведущий делит участников на группы по 3 человека. Каждой группе дается задание: один участник играет роль куклы, а другие – роли кукловодов (полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки). Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метра. Цель «кукловодов»: перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет роль куклы, не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды». Очень важно, чтобы на месте «куклы» побывал каждый участник.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали во время игры, когда были в роли куклы?
- Понравилось ли вам это чувство?
- Комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-то сделать самому?

### **Упражнение «Выставка»**

Инструкция: Тески ведущего: «Сядьте, расслабьтесь. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фото людей, которых вы любите, которые вас поддерживают. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек сделал для вас что-то хорошее. Вспомните свои чувства и мысленно скажите этому человеку все, что хотели сказать или даже сделать, сделайте».

Обсуждение: Какая была ситуация? Трудно ли было представить ощущения? Менялись ваши ощущения?

### **Упражнение «Чувства»**

Инструкция: Ведущий делит участников на подгруппы по 5-6 человек, раздает каждой подгруппе карточки (картинки) с изображением человеческих эмоций:

1. радость;
2. гнев;
3. безразличие;
4. разочарование;
5. негодование;
6. возмущение;
7. поддержка;
8. заинтересованность;

Каждая подгруппа, получившая карточку должна подготовить небольшое выступление перед остальными участниками, с описанием ситуации в школе в которых использование данных чувств было бы целесообразно (уместно).

Другие члены группы дополняют каждые выступления.

### **Рефлексия по итогам занятия**

#### **Занятие 6. «Осознание собственных границ»**

**Цель:** Формирование у обучающихся осознания собственных физических и психических границ.

**Задачи:**

- Знакомство обучающихся с понятием «границы личности»;
- Осознание обучающимися собственных физических и психических границ;
- Выработка у обучающихся навыков защиты собственных границ, умения отстаивать собственную позицию;
- Развитие у обучающихся опыта ответственности и доверия по отношению к окружающим.

## Ход занятия

### Приветствие

### Упражнение «Какой Я»

Текст ведущего: «Все живое физически имеет свои ограничения, пределы. В психологическом смысле «границы» – это понимание и осознание собственного «Я» как отдельного от других. Понимание своей отдельности формирует основу нашей личности. Четкие границы словно «говорят» нам, где мы, а где не мы; что мы чувствуем, а что – нет; что нам доставляет удовольствие, а что – нет; чего мы хотим, а чего мы не хотим. И в этом смысле наши границы определяют нас».

Инструкция: Подросткам предлагается на листе бумаги, который разделен на четыре части, ответить на вопросы:

Какой «Я» в глазах близких людей (родителей)?

Какой «Я» по мнению друзей?

Какой «Я» по мнению самого себя?

Затем, подписанный листок передается соседу справа, и каждый участник группы пишет какой это человек, по мнению членов всей тренинговой группы. Листок проходит по всему кругу и возвращается к владельцу, который самостоятельно анализирует, какой он в глазах других людей.

Обсуждение (в кругу):

- Удалось ли вам узнать что-то новое о себе в задании «Какой Я»?
- Совпадают ли ваши представления о себе, с представлениями о вас других?
- Что меняется в нашей группе в процессе работы?
- Какие новые качества личности вы проявляете в группе?
- Что это дает вам и группе?

### Упражнение «Маски»

Перед началом работы ведущий рассказывает о символическом значении маски.

Текст ведущего: «В русских обрядах маски представляют магическую силу тех зверей, которых они изображают. Африканские маски символизируют какие-либо внутренние качества. В мифическом мире Греции маска символизировала трагическую или комическую природу персонажа в театре. В Италии каждый театральный персонаж имел свою маску и свою функцию. На римских сатурналиях люди обменивались одеждой и масками с целью обмена своими социальными ролями. Оттуда пришли в другие страны карнавалы и маскарады, где маска является непременным атрибутом».

Затем психолог предлагает каждому подростку самому сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его «внутренний мир», характеризовала его.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, журналов и других материалов маска раскрашивается.

Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и подростки рассказывают о себе от лица своей маски.

### **Упражнение «Мои границы»**

Инструкция: Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят, должен сказать «СТОП», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

### **Упражнение «Границы моей личности»**

Материалы: лист бумаги и фломастеры на каждого участника.

Инструкция: Текст ведущего: «Сейчас вам нужно нарисовать себя и свое личное пространство в виде какого-нибудь образа, дать этому образу название, очертить его границы. Время рисования 5 минут».

Рисунки выкладываются в круг.

Текст ведущего: «Давайте подумаем вместе и ответим на следующие вопросы:

На каком расстоянии от вас проходит граница вашего личного пространства?

Из какого она материала?

Какой прочности?

Какой плотности?

Какого цвета?

Имеет ли кто-нибудь право нарушить эту границу?

Кого из своего окружения я могу пустить на более близкое расстояние в моем личном пространстве?»

**Рефлексия по итогам занятия.**

### **Модуль 3. «Я познаю других»**

**Цель:** Отработка навыков понимания других людей, а также позитивных взаимоотношений с окружающими.

#### **Занятие 7. «Уважительное отношение к границам и чувствам других людей»**

**Цель:** Воспитание у обучающихся уважительного отношения к границам и чувствам других людей

**Задачи:**

- Осознание обучающимися физических и психических границ других людей;
- Развитие у обучающихся внимания к эмоциям и чувствам других людей.

**Упражнение «Что он чувствует?»**

Инструкция: Текст ведущего: «Мы – люди, существа, чувствующие и испытывающие те или иные эмоции, и в ходе общения нам свойственно это проявлять. Но они могут быть как позитивными, так и негативными. Это упражнение позволяет отработать приёмы, позволяющие участникам снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение. Мы будем говорить по кругу соседу о его эмоциональном состоянии, затем он расскажет о своём состоянии; степень соответствия этих оценок определяется вначале соседом, а потом всеми остальными».

### **Упражнение «Личное пространство»**

Материалы: веревки разной длины и фактуры, желательно различных цветов, природные материалы (камни, ракушки, шишки и т.д.), различные предметы (ручки, карандаши, линейки, брелки, безделушки, коробочки), игрушки, карандаши, мелки, фломастеры, бумага.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам, не вставая с мест, руками показать их пространство. Начать необходимо с себя – ведущий показывает руками свое пространство справа, слева, спереди и сзади. Необходимо обратить внимание на то, что пространства некоторых участников пересекаются. Важно обсудить с участниками, что делать в таком случае. Обычно участники договариваются и немного раздвигают стулья или же соглашаются принять другого человека в своем пространстве.

Подросткам предлагается походить по залу (или классу) и решить, где будет их место, их пространство. После этого они выбирают разные веревки и обозначают с их помощью границы своего пространства. Обозначать границы можно и при помощи стульев, карандашей, других материалов.

Пусть ребята «заселят» свое пространство разными предметами. Это могут быть предметы, принесенные ведущим (природные материалы, камни, игрушки и т.д.), или их собственные вещи. Тем, кто быстрее других справился с задачей, предлагается написать девиз их пространства или те слова, которые должны прочесть люди, которые окажутся у них в гостях.

Когда все справятся, каждый участник представляет свое пространство остальным, рассказывает про чувства, которые возникали при его создании, менялись ли они в процессе работы.

Теперь ребятам предлагается сходить другу к другу в гости. Важно обратить внимание на соблюдение границ других участников. Если у кого-то из участников возникнет желание объединить границы, пусть сделают это.

При обсуждении необходимо затронуть вопросы, есть ли у ребят дома (или на даче) их личное пространство, безопасное место, где им хорошо, где можно отдохнуть и никто не мешает. Удастся ли находить удобное, «свое» место там, куда приходишь в первый раз? Замечают ли они, куда садятся, как заботятся о своем месте?

У каждого человека есть его личные права, есть граница допустимого с ним обращения. Границы эти разные для разных людей. Приведите пример этого занятия: кто-то приглашал в гости многих, а кто-то только одного человека или хотел побыть один, и, наверное, никому бы не понравилось, если гости стали бы разрушать то, что построил участник. Так и в жизни. Есть люди открытые, которые могут многим рассказать что-то о себе, есть более закрытые, которые откровенны только с самыми близкими. Всем неприятно, когда их обижают, обзывают, бьют. Это и называется в психологии «нарушением личных границ».

### **Игра «Мафия»**

Инструкция: В игре должно участвовать не менее семи человек, включая ведущего. Для ее проведения потребуются карточки с написанными на них ролями. Всего в игре есть три роли: представители злой и кровожадной мафии, отважный комиссар полиции и мирные жители. Можно использовать игральные карты, присвоив роль определенной масти или картинке (например, пики — мафия; туз червей — комиссар; красные шестерки и семерки — мирные жители). В более сложном варианте игры есть еще фигура крестного отца, который руководит действиями мафии.

Количество представителей тех или иных групп зависит от общей численности группы. Важно, чтобы мирных жителей было значительно больше, чем мафии. Комиссар в игре обычно один, но при многочисленных группах (больше 12 человек) их может быть двое. Так, в группе из 10 человек роли могут быть распределены следующим образом: комиссар — один человек, мафия — три человека, мирные жители — 6 человек.

Все участники находятся в общем круге, причем они не должны сидеть очень близко друг к другу, чтобы в дальнейшем не выдавать себя движениями. Ведущий раздает всем карточки и просит игроков не показывать их друг другу и никак не намекать, кому какая роль досталась. Далее ведущий озвучивает некую предысторию. Она может быть примерно следующей: «Все мы с вами — жители славного города Милана. Есть среди нас мирные жители, которые ведут честную жизнь, добывая свой хлеб в поте лица. Есть злостные нарушители общественного спокойствия — представители мафии. И есть, конечно же, доблестный комиссар полиции, который борется за мир и порядок в родном городе. Какие силы, силы добра или зла, победят в результате, зависит от нас с вами».

Далее ведущий озвучивает правила игры:

1. Когда наступает ночь, все участники закрывают глаза, и никто не подглядывает.
2. Когда ведущий говорит, что мафия проснулась и вышла на ночную прогулку, участники, которым достались карточки «Мафия», открывают паза и знакомятся друг с другом. Далее они должны молча, без лишних движений, договориться, кого они убьют сегодня ночью. Свое решение они сообщают ведущему, указывая на свою жертву. Каждую ночь мафия может убить только одного человека. Конечно же, она должна стремиться как можно быстрее обнаружить и обезвредить комиссара. После выбора жертвы мафия засыпает.

3. Далее просыпается комиссар полиции (опять же по команде ведущего). Его задача — как можно быстрее найти мафию. Он показывает ведущему на предполагаемого нарушителя закона и засыпает.

4. Затем наступает утро и весь город пробуждается. Во время дневного обсуждения происшествий никто из участников не должен открывать свою карточку или говорить, кто он.

После тяжелой ночи ведущий сообщает о понесенных потерях. Он говорит, кого из игроков убила мафия. Этот человек открывает свою карточку и больше не участвует в игре. Ему не нужно в дальнейшем закрывать глаза, но он никак не должен влиять на ход игры. Также ведущий сообщает, кого в пожизненную ссылку отправил комиссар. Этот игрок также открывает свою карточку и в игре больше не участвует.

Далее всем жителям предлагается обсудить, кто, по их мнению, является мафиози и кого они отправят в пожизненную ссылку, то есть исключат из игры. Вот тут и начинается самая интересная и наиболее значимая с психологической точки зрения часть игры. Естественно, у каждого игрока есть свои скрытые мотивы и цели. Мафия хочет найти и вывести из игры комиссара, ну или хотя бы кого-нибудь из мирных жителей, при этом никак не выдав себя. Комиссар и мирные жители должны обезвредить мафию. Организуются переговоры, в результате которых один из игроков открывает свою карточку и выбывает из игры. Перед тем как обвиняемый игрок откроет свою карточку, у него есть возможность выступить в свою защиту. Решение о том, что именно он представитель мафии, принимается на общем голосовании (кандидатур на изгнание может быть несколько). Далее опять наступает ночь, и все предыдущие действия повторяются еще раз. Так продолжается до тех пор, пока не становится понятным, что мафия или мирные жители остались в большинстве и победили.

После игры нужно обязательно провести ее обсуждение, обратив внимание участников на следующие моменты:

1. Насколько эффективными были дневные переговоры?
2. Какие стратегии и приемы использовались в переговорах?
3. Все ли точки зрения были услышаны?
4. Кто в большей степени руководил процессом переговоров?
5. Какие сложности возникали и как они преодолевались?

При желании анализу можно подвергнуть и невербальные ночные переговоры — в их ходе также можно обнаружить интересную информацию.

### **Рефлексия по итогам занятия**

## **Занятие 8. «Учимся взаимопониманию»**

**Цель:** Развитие у обучающихся навыков позитивных взаимоотношений с окружающими.

### **Задачи:**

- Расширение возможностей обучающихся в установлении контакта в различных ситуациях общения;
- Отработка навыков понимания себя, других людей, а также взаимоотношений между ними.

## **Ход игры**

### **Приветствие**

### **Игра «Стулья»**

Инструкция: Ведущему необходимо разделить всех участников на две команды, каждой из которых дается карточка с заданием. Задание для первой команды – победить команду-соперника, выиграть во что бы то ни стало. Задание для второй команды – выполняя задание, наблюдать за процессом игры, постараться получить от нее удовольствие. После ознакомления с карточками их нужно убрать и не показывать другой команде.

Перед началом игры ведущий делит помещение на две зоны: красную и синюю. В каждой зоне находятся стулья по количеству участников. На стулья в красной зоне наклеены синие стикеры, на стулья в синей зоне – красные. Ведущий дает следующую инструкцию: игроки синей зоны должны сесть на синие стулья в своей зоне, игроки красной зоны – на красные. Возможны два варианта игры: с запретом с запретом заходить в чужую зону и без такого запрета.

Соль игры заключается в том, что команда «наблюдателей» не ставит цель помешать выиграть второй команде, она должна всего лишь сесть на свои стулья и следить за происходящим. Но чаще всего вторая команда начинает вести себя как агрессор, что приводит к противодействию со стороны «наблюдателей». Очень редко участники могут договориться о том, чтобы команда, перед которой стоит задача выиграть, могла забрать свои стулья и сесть на них чуть раньше команды наблюдателей. Для этого необходимо истинное мастерство среди ведения переговоров: нужно не только четко выяснить цели партнеров и предъявить свои, но и найти решение, устраивающее обе стороны.

В процессе обсуждения ведущий останавливается на следующих моментах:

- Как быстро игроки пришли к выводу о необходимости переговоров
- Насколько эффективны были переговоры
- Что помогало и мешало командам договориться
- Как воспринимали одну и ту же ситуацию обе команды

Заключительным аккордом игры может стать вывод, что зачастую непонимание и противодействие сторон можно прекратить в самом начале, если иметь правильное представление об интересах и целях партнера.

### **Упражнение «Дом»**

Инструкция: Участникам раздается равное количество спичечных коробков и предлагается что-нибудь из них построить.

Из малого количества коробков красивого сооружения не получится – это тот вывод, к которому должны прийти участники.

Тогда ведущий предлагает участникам сгруппироваться по несколько человек и построить вместе дом из общего количества коробков.

Ребята, разделившись на группы, строят вместе 2-3 домика, но красивых домов все равно не получается, так как не достает нужного количества деталей.

Психолог просит участников объяснить, почему их единичные усилия не дают желаемого результата.

### **Упражнение «Кто здесь будет жить?»**

Инструкция: Ребята обращаются к своей постройке дома.

Ведущий просит похвалить и положительно оценить их дом, предваряя высказывание фразой: «Какой хороший и красивый дом мы построили!»

После того как похвалы прозвучали, он задает участникам вопрос: «Кто в этом доме будет жить?» Ведущий принимает предложения детей, останавливаясь на тех, в которых участники предлагают жить в этом доме вместе, после чего начинается образное заселение и его благоустройство.

Подростки должны рассказать не только о том, где они будут жить, в каких комнатах, но и о том, как будут выглядеть их комнаты, как будут строиться их отношения.

Ребята рассказывают только о хороших аспектах отношений, как правило, исключая противоречия.

Ведущий указывает на то, что в реальной жизни часто встречаются ситуации, в которых отношения строятся как конфликты, и предлагает участникам так же, как они вместе строили дом, вместе разрешать конфликты.

### **Упражнение «Считалочка»**

Инструкция: На счет «три» участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. Понятно, что после первого раза у каждого будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть у кого, сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. Текст ведущего: «Посмотрим, как мы чувствуем друг друга, как можем не сговариваясь, по интуиции, делать что-то слаженно. Интересно, сколько попыток нам понадобится?». Делается несколько попыток, потом результат обсуждается: кто какую стратегию и тактику использовал, кто на кого ориентировался, может быть появился лидер? Кто упорствовал?

### **Рефлексия по итогам занятия**

#### **Модуль 4. «Общение в конфликте»**

**Цель:** Исследование конфликтов, причин их возникновения и способов их разрешения, а так же осознание подростками собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.

#### **Занятие 9. «Конфликты и причины их возникновения»**

**Цель:** Знакомство обучающихся с понятием «конфликт», с его видами и стадиями развития, осознание обучающимися собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

**Задачи:**

- Знакомство обучающихся с понятием «конфликт», с его видами и стадиями развития;

- Формирование у обучающихся представлений о факторах, способствующих их возникновению.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Беседа «Конфликт – что это?»**

На доске записывается высказывание: «Люди часто остаются одинокими, потому что вместо мостов они строят стены» (С.Лец). В ходе обсуждения участники приходят к пониманию «барьеров (стен) в общении», которые появляются во время ссор между людьми.

Текст ведущего: «Все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты, а это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (барьеров в общении). Слово «конфликт» в дословном переводе с латинского означает «столкновение». На доску прикрепляется табличка с определением.

**Конфликт** – это столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения, где каждая из сторон преследует свои цели, интересы и позиции, не совместимые с другой стороной. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

Функции конфликта:

Позитивные:

- разрядка напряжённости между конфликтующими сторонами;
- получение новой информации об оппоненте.

Негативные:

- большие эмоциональные, материальные затраты;
- ухудшение отношений;
- потеря контактов.

Таким образом, конфликт нельзя рассматривать только как отрицательное явление.

### **Упражнение «6/9»**

Инструкция: Карточка с цифрой демонстрируется классу. После чего задается вопрос? Какую цифру вы видите? После группового обсуждения мы приходим к выводу, что одну и ту же ситуацию можно видеть по-разному. Каждый человек прав по-своему. Поэтому конфликтная ситуация может возникнуть из-за того, что люди не готовы встать на сторону оппонента. (Приводятся примеры участниками обсуждения.)

### **Мозговой штурм «Причины возникновения конфликтов»**

Текст ведущего: «Ребята, а как вы думаете, каковы причины возникновения конфликта?»

- неумение контролировать своё эмоциональное состояние;
- скрытность;
- недопонимание;
- агрессивность;
- различие целей, интересов;
- неумение общаться;
- неумение сотрудничать и др.
- возможность возникновения конфликта без реально существующих противоречий, в ситуациях «слово за слово»;
- конфликтогены – слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта».

Обсуждение.

### **Информационный блок «Виды и стадии конфликтов»**

Текст ведущего: «Виды конфликтов разнообразны, выделяют:

- Внутриличностный, где участниками конфликта выступают не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности,

часто кажущиеся или являющиеся несовместимыми: потребности, мотивы, ценности, чувства. Это так называемое умение «жить в ладу с самим собой».

- Межличностный – это самый распространённый тип конфликта. Он представлен двумя сторонами. Чаще всего – это борьба за ограниченные ресурсы: материальные средства, производственные площади, время использования оборудования, рабочую силу и т.д. Каждый считает, что в ресурсах нуждается именно он, а не другой.

- Межгрупповой конфликт. Участниками являются различные группы, между которыми могут возникать конфликты. Например, между руководством и исполнителями.

- Между личностью и группой. Группа устанавливает свои нормы поведения и общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт между личностью и группой.

- Социальный конфликт – это ситуация, когда стороны (субъекты) взаимодействия преследуют какие-то свои цели, которые противоречат или взаимно исключают друг друга.

#### Каковы же стадии конфликта?

1. стадия – возникновение конфликта (появление противоречия)
2. стадия – осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы с одной стороны.
3. стадия – конфликтное поведение.
4. стадия – исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

#### **Просмотр мультфильма «Как договориться правильно»**

Перед просмотром мультфильма ведущий задает детям вопрос «Какие вы знаете стратегии выхода из конфликтной ситуации? Давайте посмотрим мультик и попытаемся понять, какие стратегии были использованы здесь.

После просмотра мультфильма происходит обсуждение стратегий поведения в конфликтной ситуации.

Стратегия поведения в конфликтной ситуации – это направление и особенности действия конфликтующей стороны, выдерживаемые до завершения конфликта.

Выделяют пять основных стратегий решения конфликтных ситуаций: соперничество, компромисс, сотрудничество, уход, приспособление.

Соперничество заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения.

Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Компромисс возможен, если обе стороны проявляют стремление разрешить конфликт мирным путем, в противном случае конфликт может привести к разрыву отношений, к ссоре.

Приспособление или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций.

Уход от решения проблемы или избегание, является попыткой выйти из конфликта при минимальных потерях.

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте».

### **Тест «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?»**

Материалы: Листы бумаги и ручка на каждого участника, на доске нарисована табличка с баллами к тесту.

Инструкция: Текст ведущего: «Вам необходимо ответить на вопросы теста. Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте определенное количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего стиль поведения. Если подобным образом ведете себя».

- часто – 3 балла
- от случая к случаю – 2 балла
- редко – 1 балл

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

1. Угрожаю или дерусь
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаю 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 записано:

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

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.

Сделать 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».

### **Беседа «Как разрешить конфликт?»**

Текст ведущего: «Как разрешить конфликт?»

А разрешить конфликт вам поможет следующий алгоритм:

1 шаг: Почему? (Узнать, почему участники конфликта хотят того, чего они хотят)

2 шаг: Зачем? (Установить потребности участников, а не только их цели)

3 шаг: Как? (Каковы варианты решения?)

4 шаг: Что? (Какое решение устроит всех?)

Чтобы не допустить возникновения конфликта необходимо знать правила бесконфликтного общения:

1. Не употребляйте конфликтогены: это слова, действия (или бездействие), которые могут привести к конфликту.
2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген.
3. Проявляйте эмпатию (эмоциональную восприимчивость) к собеседнику.
4. Делайте как можно больше благожелательных посылов.

Если всё же конфликт назрел, существуют эффективные способы его разрешения:

1. Нельзя откладывать решение назревшего конфликта.
2. Если конфликт неизбежен, сами выступайте его инициатором.
3. Стремитесь искренне и серьёзно понять точку зрения другого.
4. Свою ошибку, неверный шаг признавайте быстро, опережайте возможную критику.
5. Удерживайте за собой инициативу, диктуя эмоции, в первую очередь – спокойствие.

Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации.

### **Мозговой штурм «Правила управления конфликтом»**

Инструкция: ведущий делит участников на несколько групп по 5-7 человек и предлагает им придумать правила, которые помогут конструктивно выйти из уже сложившейся конфликтной ситуации.

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

Для того чтобы конструктивно решать конфликты или не допускать их развития, в серьезных областях взаимодействия людей созданы различные правила.

1. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
2. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
3. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
4. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
5. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели».

### **Упражнение «Хорошо-плохо»**

Инструкция: предполагается игра по кругу. Первый человек, выбранный ведущим, начинает фразу со слов «Это хорошо тем, что...», называя какое-то событие, следующий – опровергает его утверждение словами «Это плохо, тем что...» и т.д.

Обсуждение: «Как вы думаете, чему учит эта игра? В любом событии можно найти и хорошее, и плохое. И от того, как мы относимся к разным событиям в жизни, могут возникать различные ссоры и недопонимания.

### **Рефлексия по итогам занятия**

## **Занятие 10. «Учимся разрешать конфликты; манипуляция и защита от конфликтов»**

**Цель:** Формирование у обучающихся навыков выхода из конфликтной ситуации.

**Задачи:**

- Актуализация качеств и умений, необходимых для успешного разрешения конфликтов;
- Развитие у обучающихся способностей, позволяющих избежать возникновения конфликтной ситуации;
- Выявление подростками собственного стиля поведения в конфликтной ситуации;
- Формирование у обучающихся навыков выхода из конфликтной ситуации.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Ужасный слушатель»**

Инструкция: Как мы уже сказали, одной из причин возникновения конфликта является неумение выслушать другого человека. Давайте с помощью упражнения смоделируем такую ситуацию и попытаемся понять, как же стоит вести себя, чтобы не допустить возникновения конфликта. Участники образуют пары, участники каждой пары приветствуют друг друга, выбирают для беседы какую-нибудь интересную тему. В течение одной минуты один будет говорить на эту тему, а другой – играть роль худшего слушателя. Для «худшего слушателя» следует заранее приготовить карточки с описанием его поведения и предложить самому выбрать конверт с заданием (Приложение 1).

Пары по очереди выходят в центр круга и играют свои роли в течение одной минуты, остальные наблюдают. Во время обсуждения выбранной темы в парах нельзя прерываться, делать партнеру по игре замечания. Через минуту участники дружелюбно прощаются с партнером. Игру продолжает другая пара и так до тех пор, пока не выступят все. Вопросы для обсуждения:

- Кто, на ваш взгляд, лучше всего справился с ролью "худшего слушателя"?

- Какие чувства испытывали те, кто играл роль "худшего слушателя"? Им было весело или иногда они испытывали неловкость, смущение? Почему?

- А что чувствовали те, кого не слушали их собеседники? Хотели бы они с такими слушателями иметь отношения в повседневной жизни? Почему?

- Случалось ли вам испытывать подобное в жизни? В каких ситуациях?

- По каким признакам вы определяете, слушают ли вас внимательно или нет?

- Если бы можно было прерываться во время обсуждения в паре, что бы вы сказали своему слушателю? Захотели бы вы и дальше общаться с таким другом?

Итак, можно сделать вывод: чтобы не создавать конфликтную ситуацию, нужно быть внимательным к тому, что говорит тебе твой товарищ, учитель, родитель, даже если слышишь замечания в свой адрес.

### **Упражнение «Карусель»**

Инструкция: ведущий делит участников на две равные группы, образуя два круга: внутренний и внешний. Участники внешнего круга получают по карточке с названием одного стиля выхода из конфликтной ситуации (Приложение №2). Далее все участники начинают движение по кругу: внешний круг — по часовой стрелке, внутренний круг — против часовой стрелки. По сигналу тренера все участники останавливаются и встают парами (представитель из внешнего круга, напротив представителя внутреннего) лицом друг к другу. Ведущий сообщает некоторую конфликтную ситуацию, где представители внутреннего круга являются инициаторами конфликта, а представители внешнего круга пытаются выйти из этой ситуации, используя стиль, указанный в карточке (Приложение №3).

Затем участники внешнего круга меняются карточками и упражнение продолжается.

Обсуждение.

### **Ролевая игра «Сглаживание конфликтов»**

Инструкция: Работа проходит в группах. Каждой группе можно предложить самостоятельно выбрать тему конфликтной ситуации, а можно предложить выбрать конверты с названной конфликтной ситуацией (Приложение 4).

Каждая группа в течение 5 мин разрабатывает типичный сценарий развития «своей» конфликтной ситуации. Группа распределяет роли, придумывает реплики, обсуждает действия всех участников конфликта и предлагает те варианты его развития, с которыми дети чаще всего сталкивались в жизни. Через 5 мин все группы демонстрируют мини-спектакли, после чего проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Выступление какой группы вам больше всего понравилось? Почему? Смогли ли участники разрешить конфликт? Или ситуация зашла в тупик?
- Какая группа, на ваш взгляд, с заданием не справилась?
- Какие интересные находки использовали участники во время игры?
- Как стоило бы повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?
- Что будет, если конфликтующие стороны отказываются разрешать конфликт? И нужно ли его разрешать?

Из обсуждения вытекает следующий вывод: конфликт надо обязательно пытаться разрешать, т.к. в противном случае мы загоняем себя в тупик, теряем друзей и приобретаем врагов. Важно понять, что бессмысленно тратить силы и эмоции на выяснение, кто выйдет победителем, а кто будет

побежден. Гораздо эффективнее сосредоточиться на поиске решения, которое может устроить обе стороны.

### **Информационный блок «Я-высказывания»**

Текст ведущего: «Что мне делать, если я ему/ей говорю, а он/она не понимает / не слышит/ продолжает делать по-своему?». Люди, которые задают этот вопрос, находятся в очень разных ситуациях, но суть проблемы одна: не удастся донести свои мысли до близкого человека так, чтобы он их понял. Он как будто не слышит слова, которые вы ему говорите, а ведь вы искренне желаете добра. Если общение не удастся, полезно посмотреть на то, в какую форму вы облачаете свои мысли. Форма может быть такой, что вызовет желание возразить даже при том, что ваш собеседник внутренне готов согласиться с вами. Не стоит начинать разговор с попытки рассказать другому о том, что в нем не так и что он сделал плохого. Лучше сообщить ему о том, какие чувства вызвал у вас его поступок. Высказывание о своих чувствах, без обвинений и упреков в адрес другого, называется «Я-высказыванием». Оно представляет собой конструктивную альтернативу «Ты-высказыванию», обычно содержащему негативную оценку поведения другого.

Я-высказывания — простейшая техника, следование которой позволяет избегать конфликтов или выходить из конфликтных ситуаций без перехода к агрессивным действиям.

К сожалению, если считать человеческим тот способ, которым пользуется большинство, то «человеческий способ общения» как раз и предполагает обмен взаимными упреками и обвинениями. И научиться пользоваться Я-высказываниями, с целью избегания конфликта, будет совсем не вредно.

Пример:

Ты-высказывание: Ты думаешь только о своей работе!

Я-высказывание: Мне грустно, когда я по вечерам сижу дома одна.

Ты-высказывание: Вечно ты прячешь мои вещи, так что я не могу ничего найти.

Я-высказывание: Меня раздражает, когда я не нахожу свои вещи там, куда я их положил.

Как легко можно себе представить, Ты-высказывание вызывает желание защититься и даже напасть в ответ и обычно вызывает реакцию в духе «на себя посмотри» и «сам дурак», эмоции накаляются, конфликт усиливается, взаимные обиды и недовольство накапливаются.

Я-высказывание позволяет выразить свои чувства в необидной для другого человека форме и потому скорее будет услышано. Оно не вызывает желания возразить, потому что оно истинно по определению: вы говорите о своих чувствах, и никто не знает лучше вас, что именно вы чувствуете. Когда вы просто сообщаете о своих чувствах, вы ничего не требуете от другого и оставляете ему свободу решать, что ему делать. Это скорее вызовет желание посочувствовать и изменить свое поведение, чем «наезд» и упреки.

Конечно, Я-высказывания не являются панацеей от всех коммуникативных проблем, но это некий минимум, который будет полезен как в детско-родительских отношениях, отношениях со сверстниками, так и в отношениях между взрослыми людьми.

Сейчас мы научимся формулировать аналогичные, но грамотные реплики.

Построение «Я-высказывания»:

1. Описание события или проблемы (КОГДА ... что происходит?)
2. Ваша реакция – ощущения, чувства, эмоции (Я чувствую, что..., я огорчен..., меня раздражает...)
3. Предпочитаемый вами исход (Мне хотелось бы, чтобы...)

Употребляются: Я, МНЕ, МЕНЯ и т.д.

Не употребляется: ТЫ, ТВОЙ, ТЕБЯ и т.д.

**Разыгрывание ситуаций «Я-высказывания»**

Инструкция: Участники становятся в круг, ведущий зачитывает ситуацию (Приложение 5), выбирает участника, который будет использовать технику «Ты-высказывание», и участник дает ответ в соответствии с указанной позицией. Затем ведущий выбирает участника, использующего технику «Я-высказывание» и этот участник отвечает.

### **Упражнение «Скажи, что чувствуешь?»**

Инструкция: в фокусе внимания – конфликт, когда мы говорим это слово, возникает ряд ассоциаций и чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей. Давайте исследуем, как он выглядит в мире вещей. Разделимся по группам и изобразим на листе.

Ассоциации

Если конфликт – мебель, то какая?

Если конфликт – посуда, то какая?

Если конфликт – одежда, то какая?

Если конфликт – растение, то какое?

Если конфликт – техника, то какая?

Итак, мы с вами подошли ко второму выводу, что конфликт – это болезненное состояние его участников.

### **Саморефлексия «Мои возможности»**

1. На листе бумаги нарисуйте собственную ладонь.
2. В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях.
3. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов.

Старшеклассники в течение 5 минут выполняют предложенное задание. После этого желающие озвучивают свои ответы.

Итог. «Проживая жизнь, мы вновь и вновь попадаем в конфликтогенную зону, но мы не должны пугаться этого объективного

обстоятельства. Нам необходимо разрешать конфликты так, чтобы никто не видел, что конфликты были. И в заключении хочется вам сказать использование конструктивных путей решения конфликта поможет вам сохранить друзей и не обрести врагов».

### **Просмотр мультфильма «День и ночь». Обсуждение.**

### **Рефлексия по итогам занятия**

## **Модуль 5. «Противостояние стрессам»**

Цель: Укрепление адаптивности обучающихся к изменяющимся условиям и повышение стрессоустойчивости

### **Занятие 11. «Что такое стресс и его воздействие на организм»**

**Цель:** Повышение уровня информированности обучающихся о стрессе и его проявлениях.

#### **Задачи:**

- Знакомство обучающихся с понятием «стресс» и его проявлением;
- Изучение воздействия стресса на организм человека;
- Повышение уровня информированности обучающихся о положительных и отрицательных факторах, влияющих на протекание стрессовой реакции;
- Выявление типичных реакций обучающихся на стрессовые ситуации.

**Материалы:** секундомер, рабочие листки «Стрессовые ситуации» для каждого участника, 3 карточки с надписями (тревога, сопротивление, истощение) для упражнения «Пантомима»

### **Ход работы**

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Минута»**

Инструкция: Текст ведущего: «Закройте глаза и после моей команды «Начали» постарайтесь уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, пройдет минута, поднимите руку и откройте глаза, но продолжайте сидеть молча». Затем ведущий каждому участнику отмечает время его индивидуальной минуты.

Известно, что люди с высокими адаптационными возможностями умеют «растягивать» время. Их минута длится около 80-85 секунд. Лица с низкой адаптационной способностью отсчитывают минуту ускоренно 37-57 секунд – таких людей всегда тяжело ждать и догонять. Еще большее сокращение минуты наблюдается у тревожных и подверженных депрессиям людей 22-27 секунд».

Информация для ведущего: «Мы с вами живем в напряженное время, время интенсивных перемен. Все чаще нам приходится слышать слова о том, что большое влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня наш разговор пойдет о стрессе. Предлагаю вам изучить рабочий листок «Стрессовые ситуации».

### **Опросник «Стрессовые ситуации» (Приложение 6)**

Обсуждение.

Информация для ведущего: «Посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие» (Участники высказывают свои определения стресса).

### **Информационный блок «Что такое стресс?»**

«Какое определение вы можете дать понятию «стресс»?

**Стресс** – физиологические и психологические реакции организма, возникающие под воздействием любых существенных для организма факторов.

Ребята, скажите, а какой у вас самый сложный предмет? Хорошо. Представьте себе ситуацию: за 5 минут до конца занятия на уроке по (алгебре, физике, химии, русскому языку) педагог предлагает вам пройти тест, который будет влиять на вашу годовую оценку. Как вы себя ощущаете в данный момент? Согласна, ситуация довольно щепетильная. Обратите внимание, на своё поведение, как вы понимаете что испытываете стресс, по каким внешним признакам? Да, стресс у каждого проявляется по разному, кто-то может грызть ручку, у кого-то пересыхает во рту, кто-то краснеет, но так или иначе признаков, информирующих, что человек испытывает данное состояние, много.»

### **Беседа «Признаки и развитие стресса»**

Текст ведущего: «Какие признаки стресса Вы можете перечислить?»

Признаки стресса: тревога, страх, напряжение, неуверенность, растерянность, подавленность, незащитность, паника, бледность или краснота, учащение пульса, дрожь, потливость, сухость во рту, затруднение дыхания, расширение зрачков, мышечная скованность, трудности глотания, желудочный спазм.

Перечислим наиболее характерные физические изменения, происходящие в организме как результат реакции его на стресс:

- Ускоряется свертываемость крови.
- Повышается кровяное давление.
- Повышается уровень холестерина в крови.
- Начинаются язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте.
- Разрушается ткань внутренних стенок артерий.

Любой стрессор – серьезный или незначительный – приводит человеческий организм в состояние возбуждения. В психологии это принято называть реакцией типа «готовность к сопротивлению или бегству», поскольку в таком состоянии человек может быть готов биться над

разрешением возникшей проблемы до конца или отступить и обойти ее. Если у человека наблюдается повышение активности, мобилизации сил, повышение эффективности деятельности, то это так называемый «стресс льва». Опасность как бы подстегивает человека, заставляет действовать смело и решительно.

Если человек в состоянии стресса чувствует оцепенение, испуг, проявляет пассивность, то это так называемый «стресс кролика».

Реакция тревоги вызывает в организме человека существенные изменения. Человек может сильно побледнеть, так как происходит отток крови от кожи к внутренним органам, у него может повыситься давление и участиться сердцебиение, происходит повышение уровня холестерина и жиров в крови, повышается также и уровень сахара, возрастает напряжение в мышцах, ускоряется свертываемость крови.

В тоже время, те функции организма, которые не играют значительной роли в переживании экстремальной ситуации, замедляются или прекращаются на время совсем. К таким функциям организма относятся, например, пищеварительные функции тонкого кишечника и выделительные функции почек.

Итак, стресс есть не что иное, как своевременная ответная реакция организма, подготавливающая его к немедленному защитному действию в случае опасности. Не следует, конечно, реагировать стрессовым состоянием на такие пустяковые события и поводы, как разрыв шнурка на ботинке или мелкая ссора с другом.

Но что же происходит в тех случаях, когда действие стресс факторов или стрессоров не прекращается с течением времени? Человеческий организм пытается приспособиться и перестроить свою работу соответствующим образом. Однако это может привести к серьезным физическим и эмоциональным расстройствам.

Наш организм обладает колоссальными способностями адаптироваться к повседневным неурядицам. Мы можем выдерживать стрессовые состояния

по много дней, иногда по несколько недель и даже месяцев без каких бы то ни было проявлений внутренней борьбы.

Взять, к примеру, рабочего, который, придя на работу, узнает, что компания, в которой он работает уже длительное время, планирует сокращение каждого десятого из своего персонала. Другой пример: студентка, обучающаяся на старших курсах, вынуждена беспокоиться не только о своих оценках в университете, но и о том, где взять деньги, чтобы заплатить за учебу.

В названных примерах мы имеем дело с достаточно серьезными проблемами, представляющие собой источники стресса длительного действия. Способность людей приспособливаться к упомянутым стрессовым ситуациям определяется их умением правильно вести себя в этих ситуациях.

Физически здоровый и эмоционально устойчивый человек гораздо легче может перенести стресс, чем человек со слабым здоровьем и неустойчивой психикой.

Стрессы являются непосредственной причиной возникновения и развития целого ряда болезней. Некоторые их виды особенно часто присущи физически нетренированным людям, другие заболевания характерны для эмоционально неустойчивых людей. Хуже всего, разумеется, тем, кто, так или иначе, соответствует обеим этим категориям.

Результатом хронического нахождения в стрессовом состоянии может быть развитие гипертензии, язвы желудка, стенокардии, артритов, различного рода аллергий и, возможно, даже рака.

Какой конкретно фактор явится экстремальным – зависит от самого человека. Для кого-то обычная контрольная работа будет являться стрессом, а для другого даже событие, выходящее за пределы обыденности, таковым не будет.

Стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспомощность, апатия (можно попросить участников привести

примеры из своего опыта). Подводя итог, необходимо подчеркнуть, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна.

Далее участники обсуждают, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния: злость; страх; грусть; апатия.

Примерные варианты выводов:

- злость - мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх - сигнализирует об опасности;
- грусть - побуждает нас задуматься;
- апатия - дает “передышку”, позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Конечно, все мы реагируем на стрессы по-разному: кто-то справляется с ними легко, а кому-то это достаточно сложно. Но если рассмотреть общий принцип адаптационной реакции организма, то окажется, что на любой стресс протекает по одной и той же схеме.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. Это первая стадия – стадия тревоги. На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. Это вторая стадия – стадия стабилизации. Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень

напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает третья стадия – стадия истощения. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «эустресс». Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это «дистресс».

### **Упражнение «Стаканчик»**

Инструкция: Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее “Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите”. На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Слова ведущего: “Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?” Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Возможно проведение параллели переживания “здесь и сейчас” на ситуации общения:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда деваются потом?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения: “То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми”.

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

Физиологическая сторона тревожности.

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Чтобы эффективно противостоять стрессу, надо знать, какие фазы проходит стресс в своем развитии».

### **Упражнение «Пантомима»**

Инструкция: каждый участник вытягивает бумажку с фазой стресса и с помощью невербальной системы изображает написанное. Задача аудитории – угадать, какое состояние изображает участник.

Текст ведущего:

«Стресс имеет три фазы:

1. Тревоги.
2. Сопротивления.
3. Истощения.

На первой фазе активизируется активность человека, на второй он противостоит стрессовой ситуации и действует. Если ситуация не разрешается благополучным исходом, то человек теряет активность, нервная система истощается».

### **Мозговой штурм «Способы преодоления стресса?»**

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевою собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби):

повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, отремонтировать свою машину и др.).

(Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые?

Почему?

Вывод: Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Учитель также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри).

### **Рефлексия по итогам занятия**

## **Занятие 12. «Как бороться со стрессом»**

**Цель:** Формирование у обучающихся навыков преодоления стресса

**Задачи:**

- Изучение собственного состояния в стрессовых ситуациях;
- Развитие психоэмоциональной устойчивости у подростков в стрессовых ситуациях;

- Развитие у обучающихся саморегуляции эмоционального фона в стрессовой ситуации во время принятия ответственного решения.

**Материалы:** колечко, флеш-тренинг «Способы преодоления стресса», компьютер, колонки, проектор.

### **Ход работы**

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Колечко»**

Инструкция. Все участники складывают ладони вместе. Ведущий, сложив руки, держит между ладонями маленький предмет (колечко, монетку). Затем, проходя по кругу, проводит между ладонями всех участников. Незаметно передает колечко кому-нибудь: «Колечко, колечко, выйди на крылечко!» Тот, у кого окажется колечко, должен выскочить в центр круга, а его сосед должен попытаться его задержать. Если участнику удастся выскочить, он становится ведущим.

Рефлексия:

- Чувствуете, какое напряжение вы испытывали, когда в ходе игры пытались выскочить из круга или задержать того, у кого находилось «колечко»?

- Такое напряжение мы испытываем не только в игре. Все чаще нам приходится слышать о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому сегодня мы будем учиться борьбе со стрессом».

#### **Упражнение «Пересадка сердца»**

**Инструкция:** Ведущий делит участников на группы по 5-7 человек. Текст ведущего: «Представьте себе, что вы бригада хирургов, которой предстоит сделать операцию по пересадке сердца. У вас есть одно донорское сердце на 10 человек и 10 минут на принятие решения, кого именно вы будете оперировать. Решение должно быть принято единогласно, в противном случае операция не состоится, и пациенты могут погибнуть».

Каждая подгруппа получает список кандидатов на операцию.

Список кандидатов:

Бывший чемпион, 28 лет. Защищал честь страны. Мастер спорта международного класса. Пострадал в автомобильной аварии в состоянии алкогольного опьянения. Холост.

Женщина, 52 года. Мать пятерых взрослых детей.

Священник, 27 лет.

Мужчина, 40 лет, отец двоих детей. Бывший сотрудник КГБ, бывший депутат, сейчас бизнесмен.

Девочка, 5 лет. Задержка психического развития.

Студент, 20 лет, депрессия, две попытки суицида.

Мужчина, 48 лет, врач-онколог, ученый, разрабатывает лекарство от рака. Близок к решению проблемы. Гомосексуалист.

Женщина, 25 лет, мать одного ребенка, ВИЧ-инфицирована.

Женщина, 30 лет, работница коммерческого секса.

Мальчик, 8 лет, единственный ребенок в семье, болен диабетом.

По окончании обсуждения каждая подгруппа озвучивает свое решение и аргументирует его.

Вопросы для обсуждения: Пожалуйста, ответьте на три вопроса: Легко ли было принимать решение? Что повлияло на принятие решения? В чем вы видите смысл упражнения?

Текст ведущего: «При выборе кандидата на операцию вы руководствовались разными аргументами. Было видно, что вы старались быть справедливыми. И все-таки, может быть, невольно, вы поставили “оценку” каждому человеку. А ведь врачи не имеют права ставить моральные оценки. Они руководствуются совсем другим. Их выбор в данном случае будет основан на совместимости донорского органа и реципиента. Принятие

решения должно быть основано на объективных фактах, а не социальных оценках. Также бывает в жизни. Мы хотим быть справедливыми и при этом забываем, что не вправе судить других людей. Нам могут не нравиться их поступки, их стиль жизни. Мы даже можем решить, что не хотим дружить с ними, но мы не можем судить их. Когда мы принимаем решение, мы не должны принимать на себя роль судьи. Решения всегда лучше принимать, исходя из объективных обстоятельств, оставаясь терпимыми и толерантными к разным людям».

**Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» (Из цикла сказок о «Веселом Памси»)**

– Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если...», а другой – «В любом случае...». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же, как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видаться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

#### Обсуждение.

– У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застрывать» на грустных мыслях.

Вывод – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать.

#### **Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»**

Инструкция: Ведущий делит участников по парам. Каждой паре дается двезаготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...» (Приложение 7).

Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых обучающихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).

**Вывод** – в сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

### **Мозговой штурм «Что делать в стрессовой ситуации»**

Текст ведущего: «Итак, что делать, если мы оказались в ситуации тревожности? Есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях.

#### **1. Успокойтесь.**

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

#### **2. Попробуйте восстановить дыхание.** Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и

медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

- Медленно сделай глубокий вдох.
- Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
- Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

### **3. Мышечное расслабление.**

- Присядайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

### **Демонстрация флеш-тренинга «Способы преодоления стресса»**

(Флеш-тренинг содержит основные способы профилактики стрессоустойчивости).

Обсуждение:

- Какие способы профилактики стрессоустойчивости вам запомнились, заинтересовали?

- Какие из предложенных рекомендаций вы используете в своей жизни и почему?

- Что бы вы добавили?

### **Рефлексия по итогам занятия**

## **Модуль 6. «Я и интернет»**

**Цель:** Профилактика интернет-зависимости у младших подростков.

### **Занятие 13. «Компьютерная зависимость – что это?»**

**Цель:** Профилактика интернет-зависимости у младших подростков.

### **Задачи:**

- Знакомство обучающихся с понятием «интернет-зависимость» и ее проявлением;
- формирование у младших подростков осознания того, что чрезмерное увлечение интернет-ресурсами может привести к зависимости от них;
- выявление значимости для человека реальной жизни, а не виртуальной.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Ассоциации»**

Инструкция: Текст ведущего: «Сейчас возьмите листочки и напишите на них слово «Компьютер». Теперь напишите рядом с этим словом ваши ассоциации с ним, писать можно все, что приходит в голову».

На столах лежат части открытки (монитор, мышь, процессор). Участникам необходимо с помощью только жестов объединиться в группы так, чтобы из отрезных частей открытки получилась сюжетная картинка. Затем группы рассаживаются за столами, соответствующими той открытке, которую они собрали (на столах лежат аналогичные целые открытки).

В образовавшихся микрогруппах участники обсуждают, что общего и какие отличия есть в их ассоциациях к слову «Компьютер», после рассказывают о своих результатах всей группе.

#### **Рефлексия:**

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какие мысли возникли у вас, когда вы слушали списки других людей?
- Было ли что-то для вас открытием?

Текст ведущего: Проводя время за компьютером, спрашивали ли вы себя о том, какое влияние может оказать это чудо техники на ваше здоровье и здоровье близких вам людей? Задумывались ли вы над тем, сколько болезней может возникнуть после многочасового сидения в сети Интернет? Давайте

подумаем, по каким признакам можно понять, что у человека появилась компьютерная зависимость?

Текст ведущего: «Ребята, внимательно рассмотрите эту картинку. Глядя на неё, что вы можете сказать? Почему родители пытаются «оторвать» ребенка от компьютера?»»



Текст ведущего: «Интернет прочно вошел в жизнь практически каждого человека. Очень многие уже не представляют свою жизнь без этого достижения техники. Возможности интернета безграничны. Ребята, назовите возможности интернета. Однако, это достижение рождает множество проблем, которые требуют незамедлительного решения.

Как называют людей, которые бесконечно сидят в интернете, в поисках чего-то? Они уже свою жизнь не представляют без интернета, они зависимы от интернета.

Это люди, зависимые от компьютера».

### **Упражнение «Рисунки»**

Инструкция: ведущий делит участников на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека, зависимого от компьютера, а второй — не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обыкновенного дня, в чем между рисунками разница.

### **Упражнение «За и против»**

Инструкция: Работа в двух группах: первая – приводит доводы, что человек не может сделать без компьютера, а вторая – что компьютер не может дать человеку. Каждая группа четко аргументирует свою точку зрения, приводит примеры (исторические, литературные, из личной жизни). В процессе обсуждения оппоненты не только настаивают на своем, но и опровергают мнение соперника.

Рефлексия:

- Трудно ли было отстаивать свое мнение?
- Что для себя открыли?

Ведущий: Давайте подумаем, есть ли у компьютерных игр положительные стороны? Отрицательные? Какие?

*Положительные стороны компьютерных игр*

- логические и обучающие игры; учат детей счету, иностранному алфавиту;
- интересное развлечение и способ занять свое свободное время;
- возможность стать главным героем игрового пространства, что нереализуемо в обычном мире;
- общение с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины заядлых игроков говорят о том, что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре;
- познавательность. Можно побродить, скажем, по Древнему Египту или поучаствовать в восстании Спартака.

*Отрицательные стороны компьютерных игр*

- вырабатывается привычка уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы вообще;
- отрицательно сказываются на физическом здоровье, так как игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает зрение;
- отрицательно отражаются на нервной системе и психике, утомляемых постоянными перегрузками, вызванными многочасовым сидением за

монитором. Игромены стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры; большинство игроманов в жизни замкнутые, не общительные люди, отвыкшие (либо не научившиеся) общаться напрямую без помощи компьютера;

- после яркой, насыщенной событиями игры сложно переключатся на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

Ведущий: А теперь предлагаю послушать рассказ.

### **Упражнение «Компьютер»**

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то, какой славный, солнечный, – предложила мама.

– Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал, – раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

– Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне, – слышался голос бабушки.

– Ба, отстань, – попросил мальчик. – У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

– Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу, – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помоги, ты же самый умный», – умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустил в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

– Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, – раздался металлический голос компьютера.

– Но я хочу полежать на травке, – возразил Володя. – Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос. – Создай свою армию, дерись...

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.

– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя? – заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю, – объяснил Володя. – Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться..., – голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

– Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедем.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Рефлексия:

- Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?

- Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?

- По каким причинам ребенок уходит в виртуальный мир?

### **Упражнение «Волшебная подушка»**

Инструкция: Текст ведущего: «У нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Каждый по очереди может на нее сесть и рассказать нам о каком-нибудь своем желании. Возможно, оно будет связано с кем-то из группы, или со мной, или со школой. Но это может быть и совсем другое желание. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Тот, кто сидит на подушке, будет всегда начинать словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно его слушать.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?

- Легко ли было рассказать окружающим о своем желании?

Ведущий: Скажите, строите ли вы планы на будущее? Чего вы хотите добиться в жизни? Ставите ли вы перед собой какие-нибудь цели? А что такое цели? Цель – это то к чему необходимо стремиться в жизни.

### **Упражнение «Понимание целей»**

Инструкция: Текст ведущего: «Напишите сверху на первом листе: «Каковы мои цели в жизни?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как бы я хотел провести следующие три года?». Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение:

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?
- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной?
- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?
- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Ведущий: А что такое счастье? Счастливы ли вы? А счастливы ли подростки, которые уходят в виртуальный мир? Иногда люди забывают, что

счастье - это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния. Счастье — это положительные эмоции. Чем чаще человек испытывает их, тем меньше нервного напряжения возникает в его организме, а значит, тем он здоровее. Известно, что больше всего долгожителей в горных селениях. Там встречаются старцы, которым 100 и более лет. Что же так благотворно действует на людей? Ученые долго искали причину этого явления и пришли к выводу, что главное здесь — добросердечность, доброжелательное отношение к окружающим. Эти качества переходят из поколения в поколение, что и образует полезный «микроклимат».

Счастливым человек продлевает жизнь тем, кто с ним контактирует. Он умеет доставлять счастье другому: сказать добрые слова, поблагодарить, попытаться рассмешить, чтобы поднять настроение. Счастливый бережет счастье другого, поэтому он деликатен. На такого человека приятно смотреть, с ним приятно общаться. Своим видом он говорит: «Я счастлив; я спокоен; я уверен в себе; я знаю, чего хочу; я люблю этот мир и желаю счастья людям... Быть счастливым не означает жить без проблем, быть свободным от несчастья. Это значит: считать их частью своей жизни и уметь переживать огорчения.

Счастье — это не какая-то несбыточная и далекая мечта; оно в нас самих, рядом с нами. Мы умеем быть счастливыми, когда думаем не о том, чего хотим, а о том, что имеем; нам есть за что благодарить судьбу.

### **Рефлексия по итогам занятия**

#### **Занятие 14. «Вне зависимости»**

**Цель:** Закрепление у обучающихся правил безопасного поведения в Интернете.

**Задачи:**

- Профилактика развития склонности обучающихся к виртуальной зависимости;
- закрепление знаний о персональных данных человека и правилах их защиты в сети Интернет;
- анализ «Правил позитивной виртуальности».

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

#### **Упражнение «Интернет кафе»**

Инструкция: Текст ведущего: «Пользователи не задумываются о том, что Интернет опасен преступлениями против персональных данных. Ведь как часто мы добавляем свои фотографии или личные данные в социальных сетях или на других интернет-ресурсах. А вы знаете, что такое персональные данные? Давайте ответим на следующие вопросы и получим подсказку».

#### *Карточка 1:*

1. Персональные данные состоят из ...

- ФИО, возраст, домашний адрес и номер телефона
- Группа крови, отпечатки пальцев, медицинские диагнозы
- Сведения об образовании, фотографии
- Все вышеперечисленное.

Правильный ответ: Нет, не можешь.

Персональные данные - это информация, по которой тебя можно идентифицировать.

Перечень данных, который можно отнести к персональным, четко не определен в законах. Поэтому набор данных, позволяющий определить или идентифицировать тебя среди множества других людей является персональными

#### *Карточка 2:*

2. Можешь ли ты контролировать размещение своих фотографий в сети Интернет, если выкладываешь их в социальные сети?

-Да

-Нет

Правильный ответ: Нет

При публикации фотографий в Сети, вы даете другим возможность на их загрузку, изменение или даже использование их в рекламе! Всегда проверяйте, что вы установили настройки приватности.

*Карточка 3:*

3. Друг устраивает вечеринку в выходные, и все ваши друзья приглашены. Правильно ли будет разместить дату, время и место на сайте, потому что тогда у каждого будут детали этой встречи.

-Да

-Нет

Правильный ответ: Нет, не правильно.

Ты никогда не можешь знать точно, кто имеет доступ к информации, которую публикуешь на сайте. То, что ты разместишь на сайте, может повлиять на твою личную безопасность - особенно, если говоришь людям, где собираешься быть в определенное время.

*Карточка 4:*

4. Какие файлы ты разместишь в социальных сетях?

-Все, что захочу, это смешно и интересно – моим друзьям понравится!

-Сначала подумаю. Буду ли я чувствовать себя комфортно, если родители, учителя увидят то, что я публикую?

-Фотографии, ФИО, адрес

Правильный ответ: Сначала подумаете, будете ли Вы чувствовать себя комфортно, если другие увидят Вашу публикацию.

Важно сначала подумать, прежде чем публиковать что-то. Всю информацию из твоего профиля - комментарии, фотографии - могут увидеть тысячи людей и эта информация никогда не будет полностью стерта. Информация в сети помогает другим людям составить впечатление о тебе, и как ты ведешь себя в реальной жизни.

*Карточка 5:*

5. Может ли твой друг заходить в твой аккаунт и отправлять от твоего имени сообщения?

-Да, потому что он мой друг, и я ему доверяю

-Нет. Имея доступ к твоему аккаунту, друг может иметь доступ не только к тем файлам, которые ты разрешил смотреть, но и ко всем остальным данным.

Правильный ответ: Нет, не может.

Имея доступ к твоему аккаунту друг может иметь доступ не только к тем файлам, которые ты разрешил смотреть, но и ко всем остальным данным.

*Карточка 6:*

6. При заполнении онлайн-формы для ввода данных, которые будут опубликованы, какие данные не стоит указывать?

-Никнэйм или псевдоним

-ФИО

-Адрес, где ты живешь

-Адрес, где ты учишься

\* - Допускается несколько вариантов ответа

Правильный ответ: ФИО; адрес, где Вы живете.

Эти данные позволяют установить Вашу личность в реальной жизни и дают возможность для вторжения в Ваше личное пространство, а также для использования Вас как объекта навязчивой рекламы или противоправных действий.

*Карточка 7:*

7. Какие последствия могут наступить, если ты отметишь друга на фото

-Массовое распространение фотографии в сети, если не настроена приватность учетной записи

-Никаких последствий не будет

-Ничего не случится, мой друг просто станет популярнее

Правильный ответ: Массовое распространение фотографии в сети, если не настроена приватность учетной записи

Вы никогда не можете знать точно, кто имеет доступ к информации, которую вы публикуете на сайте. Не стоит этого делать без разрешения друга, возможно, он не хочет, чтобы информация о нем стала доступной для других.

*Карточка 8:*

8. Если у тебя есть сомнения, дать ли людям, с которыми общаешься в сети больше личной информации о себе, что ты сделаешь

-Расскажешь взрослому и попросишь совет

-Расскажешь другу (подруге) и попросишь совет

-Отправишь личные данные и посмотришь, что будет

-Не отправишь личные данные

\* - Допускается несколько вариантов ответа

Правильный ответ: Расскажешь взрослому и попросишь совет; Не отдашь личные данные.

В любом случае, не стоит отдавать незнакомцам свои персональные данные. Вы не можете быть уверены, как их будут использовать. Передача пакета данных в Сети производится через множество серверов и маршрутизаторов. Если бездумно размещать в Сети свои персональные данные, они могут быть похищены и использованы в корыстных интересах.

### **Упражнение «Ролевая игра»**

Инструкция: Ведущий выбирает 5 участников. Даёт каждому роль:

мама зависимого от компьютера ребёнка – домохозяйка;

папа – добытчик семьи;

друг, который зовёт гулять;

сам ребёнок, поглощённый компьютером;

бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить.

Участникам необходимо обыграть сценку, а остальные наблюдают. Обсуждая сценку, участники занимаются поиском позитивного решения конфликтной ситуации, связанной с пристрастием ребёнка к компьютеру.

### **Упражнение «Сказка»**

Инструкция: Ведущий делит участников на 4 группы. Участникам необходимо придумать сказку о безопасной работе в интернете с применением конкретных слов.

Каждой группе задается по три слова.

1 группа – Интернет, смайлик, безопасность

2 группа – сообщение, почта, осторожность

3 группа – клик, фото, внимательность

4 группа – портфолио, общение, файл

### **Просмотр видеоролика «Мультик про интернет-зависимость»**

Инструкция: Перед просмотром видеоролика ведущий делит участников на 2 команды и командам дается задание: 1 команде – подумать, какие самые главные ошибки совершила девочка; 2 команде – подумать, что произошло с девочкой впоследствии ее поведения, и что может произойти дальше.

Информация для ведущего:

Ошибки, которые совершила героиня мультика:

- после пробуждения первым делам заходила в виртуальный мир
- за завтраком оценивала своих родителей «лайком» или «дизлайком», больше с ними никак не взаимодействовала
- находясь на природе, для нее было важно не живое общение с друзьями, а размещение фото в социальной сети
- при встрече с мальчиком, для нее было важно пополнить список своих друзей в соц.сети, а не его внимание и общение с ним

Впоследствии поведения девочки:

- реальный мир вокруг нее стал пустым и неинтересным
- она «потеряла» свою реальную личность (настоящих друзей, любимые увлечения, красоту окружающего мира, саморазвитие и т.д.)

Что может произойти дальше?

- героиня мультфильма останется зависимой, останется совсем одна, у нее могут развиваться различные заболевания

- если она осознает свою ошибку или ей кто-то поможет, она может вернуться к прежней жизни (быть пользователем Интернета, а не зависимым от него)

Ведущий: «А чем можно помочь этой девочке? (Ответы фиксируются на доске)

### **Упражнение «Рекомендации подросткам»**

Инструкция: Ведущий делит участников на несколько микрогрупп и дает задание: придумать рекомендации для своих сверстников, как избежать развития компьютерной зависимости.

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.

2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.

3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!

4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.

5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.

7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.

8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.

9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.

10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».

11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

### Упражнение «Социальная сеть»

Инструкция: Участникам необходимо сдать экзамен на безопасное поведение в Интернете.

<p>«Я всегда буду...»</p> <p>«Я никогда не буду...»</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>...скрывать информацию о себе</li><li>...обновлять антивирусную программу</li><li>...выставлять свое настоящее имя, адрес, телефон</li><li>...покидать нехорошие веб-сайты</li><li>...хранить свой пароль в тайне</li><li>...открывать и пересылать «письма счастья»</li><li>...открывать подозрительные сообщения</li><li>...вести себя в соцсетях вежливо</li><li>...общаться в сеть с незнакомыми людьми</li><li>...рассказывать родителям о проблемах в сеть</li><li>...участвовать в платных играх, конкурсах, лотереях</li><li>...обижать других людей в соцсетях</li><li>... не обращать внимание на предупреждения</li></ul>
---	--

	поисковиков о сомнительности и возможности нанесения вреда моему компьютеру, если я зайду на сайт или открою файл
--	---

## **Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»**

**Цель:** Знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения, развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения

### **Занятие 15. «Характеристика типов поведения»**

**Цель:** Знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения.

#### **Задачи:**

- Знакомство обучающихся с характеристиками агрессивного, уверенного и неуверенного поведения;
- Осознание того, как должен выглядеть уверенный в себе человек;
- Оценка участниками собственных коммуникативных навыков и умений.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

**Мозговой штурм «Характеристики агрессивного, уверенного и неуверенного поведения»**

Инструкция: На доске вывешивается табличка, которую ведущему предстоит заполнить вместе с участниками занятия. Текст ведущего: «В общении люди применяют следующие виды поведения: уверенное, неуверенное и агрессивное. Давайте рассмотрим характеристики каждого из них».

	<b>Агрессивное</b>	<b>Уверенное</b>	<b>Неуверенное</b>
Контакт глаз	Пристальный взгляд прямо в глаза собеседнику	Устойчивый контакт глаз: в глаза партнеру смотрят в момент предъявления требований, отводят взгляд, когда слушают возражения	Отсутствие контакта глаз: смотрят себе под ноги, на потолок, в свои бумаги, но не в глаза собеседнику
Дистанция общения	Минимальная. На партнера все время «наступают», вторгаются на его территорию	Оптимальная. Соответствует принятым в данной среде стандартам дистанции официального общения	Стремится к увеличению: от партнера «отступают», начинают говорить с очень большого расстояния
Жестикуляция	Бурная. Размахивают руками, совершают шумные и хаотичные движения, стучат дверями и бьют посторонние предметы	Соответствует смыслу сказанного	Напряженная. Дрожь и хаотичные движения. Судорожно перебирают бумаги, не знают, куда деть руки
Тон, громкость голоса	Крики, вопли, угрожающие интонации. Собеседника совсем не слушают, не дают ему договорить. Говорят короткими рубленными фразами	Говорят достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником. Уверенные интонации. Собеседника внимательно выслушивают	Говорят тихо, сбивчиво, стремятся сократить паузы в разговоре. Фразы неоправданно затянуты
Чувства	Злость, ярость	Спокойствие, уверенность	Страх, тревога, вина
Содержание речи	Упреки, угрозы, приказы, оскорбления	Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях	Оправдания, извинения, объяснения
Местоимение: Я, мне	В фразах, содержащих угрозы и приказы	Указывает на тот факт, что именно я сам стою за данным требованием	Используется неопределенная форма глагола, речь от третьего лица
Содержание требования	Угрозы, приказы	Краткое и четкое	Понять, что именно хочет человек, невозможно – об этом не говорят

Обоснование	Не дается	Краткое и четкое	Обоснование излишне длинное и путаное, насыщено извинениями и ненужными объяснениями
-------------	-----------	------------------	--

### Мозговой штурм «Характеристики уверенной личности»

Инструкция: Ведущий делит участников на группы по 5-7 человек и просит написать характеристики здоровой, уверенной в себе личности.

**1. Эмоциональность речи.** Уверенный человек «называет чувства своими именами» и не заставляет партнера догадываться, какое чувство стоит за его словами. Уверенный человек выражает чувства спонтанно, т.е. именно в тот момент, когда они возникли. Он говорит о тех чувствах, которые испытывает и не стремится скрыть или смягчить проявление как позитивных, так и негативных чувств.

**2. Экспрессивность и конгруэнтность поведения и речи.** Ясное невербальное проявление чувств и соответствие между словами и невербальным проявлением.

**3. Умение противостоять и атаковать.** Оно проявляется в прямом и честном выражении собственного мнения, без оглядки на мнения и реакции окружающих.

**4. Использование Я – высказываний,** т.е. умение говорить от первого лица и не прятаться за неопределенными формулировками.

**5. Уверенный человек способен без неловкости выслушивать похвалу в свой адрес,** ему не свойственно самоуничижение и недооценка своих способностей и качеств.

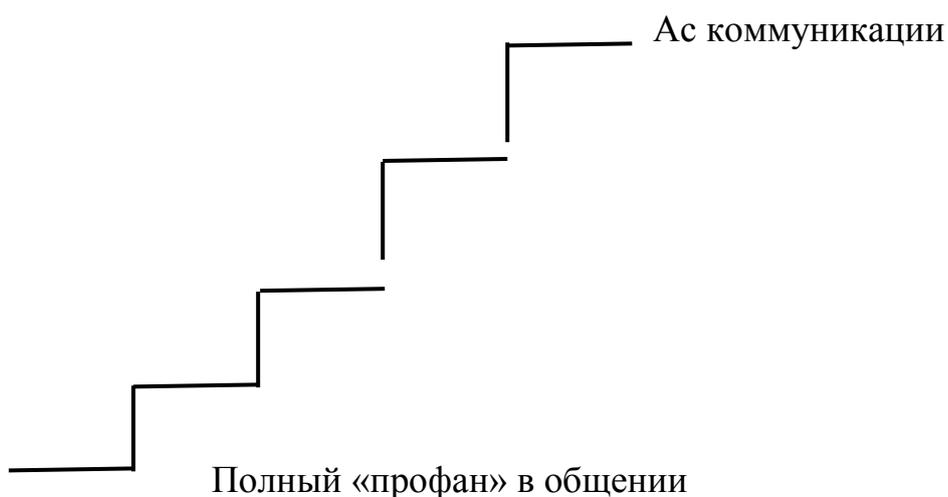
**6. Уверенный в себе человек способен к импровизации,** т. е. к спонтанному выражению чувств и потребностей.

Для того, чтобы сформировать навыки уверенного поведения, человеку необходимо уметь конструктивно взаимодействовать с окружающими как на вербальном уровне, так и на невербальном.

### **Упражнение «Лестница коммуникативного мастерства»**

Инструкция: Ведущий вывешивает заранее «лестницу коммуникативного мастерства». Правый край — «Ас коммуникации», левый — «Полный профан». Задача участников — найти свое место на этой лестнице и встать туда, в соответствии со своими собственными представлениями.

Каждый участник игры на нарисованной на доске лестнице располагает себя в зависимости от своих коммуникативных умений. После того как все расставят на лестнице участников игры происходит обсуждение, почему они расположили себя именно на этом участке лестницы и что мешает при общении с людьми, чтобы добиться более высоких показателей?



### **Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»**

Инструкция: Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника.

### **Рефлексия по итогам занятия**

#### **Занятие 16. «Снижение вербальной и физической агрессивности»**

**Цель:** Снижение у обучающихся уровня агрессивности путем обучения навыкам адаптивного поведения.

#### **Задачи:**

- Познакомить обучающихся с понятием «агрессия», причинами агрессивности и неуверенности в себе;
- Обучение навыкам распознавания собственной агрессии;
- Показать обучающимся, как простое непонимание поведения другого может вызвать агрессию и другие неконструктивные формы поведения;

- Дать обучающимся возможность осознать неконструктивность агрессивного поведения.

## **Ход занятия**

### **Приветствие**

### **Информационный блок**

Текст ведущего: «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, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

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

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Как вы думаете, почему я рассказала эту притчу? (ответы участников)

Текст ведущего: В каждом из нас живут два волка, два дракона, два тигра или кого-то еще, и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, агрессивностью и добротой. Важно научиться совершать выбор в пользу светлой, созидающей стороны, научиться кормить «доброего волка».

Как выдумаете кормить доброго волка очень трудно? Почему? (ответы участников).

На следующих двух наших занятиях мы попробуем вместе приучить своего «доброего» волка, дракона или тигра.

Агрессивное поведение – это взаимодействие, в ходе которого одним человеком (агрессором) умышленно наносится вред другому (жертве).

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинения вреда другому живому существу; явно злонамеренное поведение, предполагающее действия, посредством которых агрессор намеренно причиняет ущерб своей жертве.

Агрессивность – свойство личности, она является как результат генетической предрасположенности, так и влияния среды.

Агрессор – тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерется, портит вещи и т.д.

Жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Виды агрессии и классификация агрессивного поведения школьников.  
(слайд)

Прямая агрессия

- Вербальная (словесная) – когда насмешничают, иронизируют, обзываются, ругаются матом и т.д.;
- Физическая – когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.;
- Материальная – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

Косвенная агрессия

- Частичное игнорирование – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.);
- Полное игнорирование – бойкот и другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

3. Причины агрессивного поведения.

Рассмотрим причины детской агрессии.

У данного свойства могут быть три основных источника.

Во-первых, семья, в которой растёт ребёнок, может сама демонстрировать агрессивное поведение (если не физическое, то на словах) и закреплять подобные проявления у ребенка. Некоторые родители склонны к двойным стандартам, на словах они однозначно плохо относятся к проявлениям агрессии у детей, выражают желание воспитать ребенка добрым и бесконфликтным, но в то же время они не в силах скрыть свое восхищение, наблюдая за тем, как их чадо умеет решать проблемы со сверстниками, бесстрашно вступая в драки или применяя более тонкие методы принуждения. Нужно ли говорить, что дети при выборе модели поведения ориентируются вовсе не на то, что говорят их родители, а на то, что те думают, что чувствуют и как сами себя ведут.

Во-вторых, агрессивному поведению дети могут учиться и в процессе общения со сверстниками. В школьном возрасте критерий силы является весьма значимым для большинства детей, мальчики особенно стремятся к обладанию этим качеством, так как детское сообщество никак нельзя назвать демократичным. Следовательно, кто самый сильный, тому все можно! В последнее время участились случаи агрессии у девочек, причём степень их агрессии на много острее.

На сегодняшний день даже появилось понятие "бойцовый" класс.

В-третьих, агрессию ребёнка могут моделировать не только реальные люди, но и персонажи, являющиеся продуктами творчества. Уже не вызывает сомнений, что сцены агрессии и насилия на экранах телевизоров, мониторов и страницах книг способствуют повышению агрессивности у детского зрителя, делая их готовыми в любой момент воспользоваться деструктивными, жесткими, но очень эффективными способами решения конфликтов. Так что не будет лишним обратить внимание на то, что смотрит, читает и во что играет ваш ребенок.

В-четвёртых: не имея возможности ответить в полной мере на поступки старших, переживаемые ребенком как несправедливые, недобрые, он направляет свою агрессивность на другие объекты, на животных, растения и младших родственников, а так же на бабушек или дедушек.

В-пятых: Чем более жесткими являются требования, предъявляемые к ребенку дома, тем более агрессивным он, по-видимому, будет в своем поведении. Именно это положение было первой гипотезой психологического исследования, проведенного в одной из российских школ.

В-шестых: ребенок живет в обстановке так называемой эмоциональной депривации (от английского deprive - лишать), т.е. его не наказывают, но при этом никак не поощряют. А ведь именно активное поощрение является подтверждением самого факта существования ребенка как личности, как ценности, как значимого явления в жизни семьи. Для проверки этой гипотезы психологи опросили родителей относительно того, какие формы поощрения используются в семье, а точнее, за что.

В-седьмых: пища, окружающая среда, температура и влажность воздуха, вибрация, освещение, тесная одежда, обувь

Теперь, когда мы рассмотрели внешние подкрепления агрессивности, можем перейти к ее внутренним причинам.

Здесь главной является очень простая мысль: человек, у которого все хорошо, не ведет себя агрессивно.

Агрессивность - это внешнее проявление прежде всего внутреннего дискомфорта. Как правило, агрессивным детям свойственна высокая тревожность, ощущение отверженности себя, несправедливости окружающего мира и неадекватная самооценка (чаще всего заниженная). Бурные протесты и злобные реакции маленького "агрессора" являются его способом привлечения внимания окружающих к своим проблемам, невозможности справиться с ними в одиночку.

Кроме того агрессивность может быть наследственной, органической, ситуативной.

### **Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»**

Инструкция: бумага, ручка и фломастеры на каждого участника.

#### **Первая часть:**

1. Ведущий просит ребят представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что говорит.

2. Подросткам предлагается взять бумагу и написать небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также предлагается нарисовать портрет такого ребенка.

3. Затем подростки зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, что делает, какой у него голос).

4. Ведущий обсуждает с ребятами: что им нравится в агрессивном ребенке; что не нравится; что бы они хотели изменить в таком ребенке.

#### **Вторая часть:**

1. Ведущий просит подростков подумать о том, когда и как они стали проявлять агрессию. Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2. Ребятам предлагается взять еще лист бумаги и разделить его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам подросток проявлял агрессию по отношению к другим ребятам.

3. После того как все сделают упражнение, можно обсудить с подростками:

- знают ли они таких подростков, которые бывают агрессивными;
- как они считают, почему люди бывают агрессивными;

- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (например, каким?);
- как ведет себя жертва агрессии;
- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

### **Упражнение «Примерим костюм»**

Инструкция: Текст ведущего: «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм»

Обсуждение.

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?

### **Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка»**

Инструкция: Упражнение проводится в кругу или в подгруппах по 6–8 человек. Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет ногу на ногу, выходит в центр круга, улыбается, подмигивает и т.д.). Сидящий рядом с ним, комментирует это действие с позиции

агрессивного ребенка, остальные участники могут предлагать свои варианты комментариев.

Например: «Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул; ты улыбаешься, так как кто-то рассказал тебе про меня гадость...» и т.д.

Обсуждение.

- Что вы чувствовали?

- Какая роль вам ближе: роль агрессивного человека или “невинной” жертвы”?

- Бывали ли вы когда-либо в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять?

### **Ролевая игра «Агрессор в роли жертвы»**

Инструкция: Игра проводится в парах.

1. Ведущий 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».

Обсуждение:

- 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.

### **Визуализация «Летний дождь»**

Инструкция: Ведущий включает спокойную расслабляющую музыку, просит участников сесть поудобнее, закрыть глаза и послушать текст. Текст ведущего: «Представь, что ты стоишь на опушке леса. Перед тобой раскрывается великолепный вид на летний лес, залитые солнцем луга.

Воздух раскален от солнца и наэлектризован. Нет ни малейшего ветерка. Душно. Все замерло в ожидании дождя. Ты чувствуешь, как подул слабый ветерок. Вот он становится все сильнее и сильнее. Солнце закрыла череда грозowych туч.

Почувствуй порывы пронизывающего ветра. Ощути, как ветер уносит все ненужное: беспокойство, разочарование, тревогу. Сроднись с ветром. Почувствуй его силу и энергию. Теперь это твоя сила, твоя энергия.

Вот хлынул теплый летний ливень. Его прозрачные струи омывают тебя, принося с собой чистоту и ясность, наполняя тебя новой жизнью, новыми идеями.

Ты видишь, как дождь стихает. Небо очищается. Ты видишь, как вновь светит солнце, и чувствуешь себя обновленным, бодрым и уверенным».

### **Рефлексия по итогам занятия**

## **Занятие 17. «Безопасные способы выражения агрессии»**

**Цель:** Формирование у обучающихся безопасных способов выражения агрессии.

**Задачи:**

- Выработка у обучающихся умения грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции;
- Накопление обучающимися знаний о безопасных способах выражения агрессии;
- Обучение обучающихся навыкам преодоления группового давления с помощью техник неагрессивного настаивания.

**Ход занятия**

**Приветствие**

**Ролевая игра «Гнев и агрессия»**

Инструкция: Упражнение проводится в несколько этапов:

1. Сначала следует расспросить каждого подростка, в каких ситуациях ему трудно сдерживать себя, при каких обстоятельствах (кто-, то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т. п.) он проявляет вербальную и физическую агрессию. Пусть ребята составят перечень таких ситуаций (письменно), а затем проиграют их между собой, после чего выскажутся.

2. Подростки с помощью психолога выбирают из перечня наименее конфликтную и проблемную (для каждого свою) ситуацию, в которой, с их точки зрения, им будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями.

3. Затем вместе обсуждают возможные варианты поведения в конкретной ситуации, записывая их в перечне напротив данной ситуации.

4. Далее следует обсудить и проанализировать последствия каждого выбранного варианта поведения и записать дальнейшее развитие ситуации.

Например:

Ситуация: Коля без спроса берет мои тетради.

Варианты поведения:

- а) толкнуть его и отнять свои тетради;
- б) ударить его и отнять свои тетради;
- в) отнять свои и взять его тетради или спрятать его рюкзак в отместку;
- г) сказать учительнице;
- д) попросить вернуть тетради, если он не вернет, сказать учительнице.

Последствия: Коля толкнет меня в ответ. Я его ударю. Он ударит меня.

Мы подеремся.

5. Выбрать позитивный вариант поведения в проблемной ситуации, причем право выбора остается за подростком, и закрепить его в ролевой игре. Для того чтобы процесс формирования навыка был более успешным, можно попросить ребят перед началом ролевой игры вообразить ситуацию, где им удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.

6. Когда подростку удастся закрепить позитивную поведенческую реакцию в данной проблемной ситуации через ролевую игру и успешно применить ее в реальной жизни, нужно перейти к следующей, более проблемной и конфликтной для него ситуации.

### **Упражнение «Пластическое изображение гнева»**

Инструкция:

1. Попросите ребят встать (или сесть) в произвольную позу. Затем попросите их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

2. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) они наиболее сильные.

3. Затем попросите их встать (если они сидели). Пусть подростки начнут совершать движения таким образом, чтобы

максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не надо контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

4. Обсудите с подростками:

- легко ли выполнять упражнение;
- в чем они испытывали затруднение;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения

упражнения.

### **Упражнение «Слепи свой гнев»**

Материалы: пластилин

Инструкция:

1. Попросите детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, злости с их стороны.

2. Попросите отметить для себя, в каких частях тела он максимально ощущает свой гнев.

Обсудите это с каждым ребенком:

- на что похож ваш гнев?
- можете ли вы слепить ваш гнев из пластилина?

3. Обсудите с детьми их рисунки или скульптуры:

- что изображено на них?
- что чувствовал ребенок, когда изображал свой гнев?
- может ли он поговорить от лица своего рисунка?
- изменилось ли состояние ребенка, когда он полностью прорисовал свой рисунок?

4. Спросите детей, что им хочется сделать со своими произведениями (смять, выбросить, слепить новый). В случае, когда дети

хотят слепить новую фигурку или исправить что-то в данной, нужно обсудить:

- что чувствует ребенок, когда лепит новый вариант?
- попросить проговорить от лица новой скульптуры
- изменилось ли состояние ребенка теперь?

### **Мозговой штурм «Как управлять своими эмоциями»**

Инструкция: С помощью мозгового штурма ребятам необходимо вспомнить как можно больше способов регуляции собственных эмоциональных состояний, управления раздражением, злостью, плохим настроением, чтобы потом на их основе создать памятку. Все способы ведущий фиксирует на доске (затем из них составляется памятка).

Познакомьте участников еще с несколькими психологическими приемами, которые также могут помочь человеку в случаях. Когда он испытывает неприятные эмоции.

#### **Памятка. Как управлять эмоциями:**

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топтать ногами;
- выжимать полотенце, даже если оно сухое;
- громко кричать, используя “стаканчик” для криков или “трубу”, сделанную из ватмана;
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- высказаться в кругу тех людей, которые могут понять и посочувствовать;
- можно закрыть глаза и представить себе что-нибудь любимое, обладающее успокоительным действием (любимый цвет, любимое место, где было хорошо, игрушку, животное и др.);

- посидеть в тишине или послушать спокойную музыку, а можно потанцевать;
- сначала максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их, и так сделать несколько раз;
- сделать 3–4 коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.

### **Памятка «Правила борьбы с гневом»**

1. Прежде, чем перейти к действию, скажи себе «Стоп!».

2. Прежде, чем перейти к действию, глубоко вдохни и посчитай до 10.

3. Прежде, чем перейти к действию, сильно сожми кулаки и разожми их.

Так можно делать до 10 раз.

4. Прежде, чем перейти к действию, остановись и подумай, что ты хочешь сделать.

5. Относись бережно к вещам.

6. Говори уважительно со старшими.

7. Держи руки при себе.

8. Легкие мячики, которые можно швырять в мишень; мягкие подушки, которые можно пинать, колотить; резиновые молотки, которыми можно со всей силы бить по стене и по полу; газеты, которые можно комкать и швырять, не боясь что-либо разбить и разрушить

### **Визуализация «Подъем на гору»**

Инструкция: Ведущий включает спокойную расслабляющую музыку, просит участников сесть поудобнее, закрыть глаза и послушать текст. Текст ведущего: «Ты видишь себя в долине. Неподалеку от тебя высится большая гора, и ее вид вызывает у тебя чувство приподнятости... Ты чувствуешь, что тебе необходимо подняться на эту гору...

Тыходишь к началу крутой тропы, ведущей вверх, и начинаешь медленно подниматься по ней.

Ты идешь медленно и впитываешь все, что видят глаза: склон, камни, деревья, кустарники.

Постепенно ты начинаешь ощущать, как накапливается усталость в мышцах тела, особенно в мышцах ног, но по-прежнему продолжаешь подниматься.

Тропа заканчивается, перед тобой только вершина и каменный склон, по которому можно добраться до нее.

Ты продолжаешь подниматься, карабкаясь по камням.

Склон становится все круче и круче, и тебе постоянно приходится помогать себе руками.

Ты продолжаешь подниматься, воздух становится более прохладным и разреженным.

Ты поднялся уже очень высоко, до уровня облаков... Они уже окружили тебя, и ты не видишь ничего, кроме обволакивающей белой дымки.

Путь все труднее, ты медленно и осторожно поднимаешься, хватаясь руками за камни... Дыхание становится более частым.

Облака рассеиваются, ты поднялся уже очень высоко, воздух становится еще холоднее... Однако ты чувствуешь себя хорошо.

Ты поднялся на вершину, тебя охватывает чувство радости и необычайного подъема.

Ты осматриваешься вокруг, смотришь вниз и видишь долину, из которой начинал свой путь. Тебя охватывает чувство радости и гордости, ощущение успешно пройденного пути и удовлетворение от того, что ты достиг намеченной цели. Запомни эти ощущения.

Теперь медленно и спокойно спускайся.

Спуск проходит быстро и гладко, и вот уже ты стоишь внизу, по-прежнему сохраняя чувство радости от достижения цели и ощущение победы над собой и обстоятельствами.

Запомни это чувство»

## **Рефлексия по итогам занятия**

### **Занятие 18. «Развитие навыков уверенного поведения»**

**Цель:** Формирование у обучающихся навыков уверенного поведения в общении со сверстниками.

#### **Задачи:**

- Развитие у обучающихся навыков уверенного поведения;
- Формирование у обучающихся адекватных реакций в ситуациях давления;
- Формирование у обучающихся навыков противостояния групповому давлению и насилию;
- Закрепление коммуникативных навыков и умений обучающихся.

## **Ход занятия**

### **Приветствие**

#### **Упражнение «Выступление перед публикой»**

Инструкция: Ведущий выбирает одного участника, которому дается задание - необходимо заставить публику поверить, что ты уверенный человек (Например, нужно рассказать о приготовлении одного из блюд в китайской кухне). Участник должен сделать это сразу, без подготовки.

После завершения с остальными участниками обсуждается, по каким критериям было видно, что рассказчик вел себя уверенно, по каким – что не уверенно.

#### **Упражнение «Теремок»**

Инструкция: События в игре разворачиваются так же, как в сказке «Теремок», только участники предлагают пять своих положительных качеств,

для того, чтобы их пустили в теремок. При этом группа каждый раз на названное качество одобряет участника словами «Ах, какой ты молодец!».

### **Дискуссия «Что такое давление среды?»**

- Приведите примеры отрицательного влияния сверстников?

(не пойти в школу, не уважать родителей, когда заставляют курить и т.д.)

- К чему приводит такое давление?

•Определите причины, по которым подростки попадают в такую зависимость?

- Почему нас можно заставить делать то, чего я не хочу?

*Например:*

- Страх обидеть кого-либо, если откажешь;
- Страх остаться одному, отверженным;
- Страх угроз, насмешек;
- Не знает, как отказать;
- Неуверенность в себе;
- Низкий статус в группе;
- Низкая самооценка.

*Вывод:* Отсутствие собственного мнения, неумение отстаивать собственное мнение, является причиной того, что многие попадают под воздействие отрицательной среды.

Как нужно реагировать на отрицательное влияние?

*Практика в умении отказать:*

- Мне запрещают делать это...
- Я могу пострадать из-за твоего предложения...
- Я не хочу (не могу)...
- Это будет неудобно...
- Я буду жалеть о том, что сделал...
- Сказать «нет» без объяснения.

- Сказать «нет» и объяснить почему.
- Уйти без объяснения.

### **Упражнение «Хитрые уловки»**

Материалы: Доска или лист ватмана, маркер.

Инструкция: Ведущий предлагает участникам группы вспомнить фразы-манипуляторы, к которым прибегают их сверстники или взрослые провокаторы, чтобы принудить выкурить первую сигарету. Ведущий записывает «хитрые уловки» на доске.

Обсуждение. Какие чувства и мысли вызывают эти фразы? К каким видам давления их можно отнести? Какие виды давления использовались, когда вас пытались заставить выкурить сигарету? Как вы при этом чувствовали себя?

Фразы-манипуляторы: «Попробуй, ты же взрослый!», «Попробуй, угощаю бесплатно!», «Все пробовали, и ты давай!», «Попробуй, в жизни надо все испытать!», «Попробуй, это так стильно!» и т.п.

### **Упражнение «Хрустальные люди»**

Инструкция: Группа разбивается на три команды: одна ставит стулья в круг и остается в классе, другая выходит из класса, третья занимает наблюдательную позицию (стулья поодаль, полукругом).

Сначала инструкция дается команде вне класса: «Ваша задача сделать так, чтобы люди, сидящие в классе в кругу, встали и пошли. У вас будет 3 попытки по 2 минуты, между попытками время на обсуждение. Сейчас у вас есть 4-5 минут на то, чтобы договориться, как вы будете это делать». Инструкция сидящим в кругу: «Вы хрустальные люди. Вы встанете и пойдете, если посчитаете это достаточно легким и безопасным для себя. У вас есть 3-4 минуты на то, чтобы о чем-либо договориться, будете ли вы следовать каким-то общим правилам поведения и каким. Когда время

пройдет, в класс зайдет другая команда и, возможно, они попытаются что-либо сделать. У них будет для этого 3 попытки по 2 минуты».

*Инструкция наблюдателям:* «Наблюдайте за тем, что здесь будет происходить, и постарайтесь подыскать максимальное количество примеров из реальной жизни, на которые бы это было чем-то похоже».

*Вопросы для рефлексии:*

- Представители команд, озвучьте, пожалуйста, какие инструкции выданы командам.

- Какие чувства испытывали команды по отношению друг к другу в процессе игры?

- Какие решения приняли команды самостоятельно, помимо инструкции?

- Что команда сидящих думала о намерениях пришедших в процессе игры? А наоборот?

- Если команды действовали агрессивно, в чем причина агрессивных действий?

- Какой образ действий мог бы быть более конструктивным (у той и другой команды)?

- Вопрос к наблюдателям: «На что было похоже происходившее здесь?»

Как правило, в процессе игры команда пришедших идет на всевозможные уловки и ухищрения, чтобы поднять сидящих в кругу, однако никогда не спрашивает их, почему они не встают, и не сообщает своих намерений. Сидящие в кругу часто самостоятельно принимают решение: не вставать ни в каком случае и не говорить вошедшим, почему они не встают, хотя в инструкции этого нет. Обычно группа сообща находит несколько примеров из жизни, для которых эта игра является моделью, случаи, когда стороны, требуя чего-то друг от друга, не желают друг друга понять.

### **Упражнение «Я в тебе уверен»**

Инструкция: Ведущему необходимо объединить участников в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы. Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверен(а), что ты...». Например: «Я уверен(а), что ты сможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверен(а), что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

### **Упражнение «Рисунок»**

Инструкция: Все участники должны нарисовать общий рисунок «Уверенный в себе человек» и объяснить его.

### **Рефлексия по итогам занятия**

## **Занятие 19. «Необитаемый остров»**

**Цель:** Закрепление у обучающихся умений и навыков, которым они научились во время тренинговых занятий.

### **Задачи:**

- Закрепление у обучающихся навыков эффективного взаимодействия, коллективного принятия решений, стратегии сотрудничества;
- Создание позитивной атмосферы прощания;
- Получение обратной связи от участников.

### **Ход занятия**

#### **Приветствие**

## **Игра «Необитаемый остров»**

Инструкция: **Текст ведущего:** «Представьте себе, что вся наша группа оказалась на большом океанском корабле, совершающем рейс через Атлантику. Путешествие было приятным и интересным. Однако, в тропических широтах корабль попал в шторм ужасающей силы. Наше положение было усугублено тем, что в трюме вспыхнул пожар, мгновенно распространившийся по всему судну. К счастью, со шлюпками проблем на корабле не было, но волею судьбы половина членов нашей группы оказалась в одной, а половина – в другой шлюпке».

Поделить группу можно разными способами. Например, так: Ведущий быстро командует:

«Встаньте те, кто сразу начнет спасательные работы!». Первые двое, кто вскочил со своего места, объявляются руководителями спасательных работ. Каждому из них предлагается выбрать одного участника, которого он возьмет в свою шлюпку. Затем выбранные участники по очереди выбирают следующих и так далее до тех пор, пока группа не окажется поделенной на две части. Если участников нечетное количество, то возникнет ситуация, когда кто-то один останется не востребованным. (Эта процедура имеет социометрический характер.) «Не востребованный» участник может почувствовать себя очень дискомфортно. Поэтому ведущий должен обратить ситуацию в позитивную, например, предложить лидерам двух групп поспорить о праве на этого последнего участника: произнести краткий монолог, в котором доказать, что в силу таких-то достоинств этот человек необходим именно в его шлюпке. После этого участник сам выбирает для себя команду. Участники обеих команд образуют два отдельных круга.

**Текст ведущего:** «Штормовые волны разметали шлюпки и унесли их в разные стороны от места кораблекрушения. Еще сутки не прекращался ураган, а когда он наконец утих, измученные люди на обеих шлюпках увидели на горизонте землю. Обрадованные, они устремились к берегу, не подозревая о двух вещах: во-первых, о том, что перед ними не материк, а

острова, и, во-вторых, о скрытых под водой рифах. Обе шлюпки разлетелись в щепки от удара о каменные рифы, но до берега уже можно было добраться вплавь. Через некоторое время и та и другая команда ступили на твердую почву необитаемых островов. Увы, разных! Так случилось, что вы оказались в неизвестном для вас месте, потеряв плавательные средства и не имея ничего, кроме того, что в данный момент находится в ваших карманах. Вам дается пятнадцать минут, чтобы решить, что делать в такой ситуации и как вы проведете на этих островах ближайшие сутки. Размеры острова, ландшафт, климат, растительный и животный мир и прочие обстоятельства вы можете задать сами».

Участники начинают обсуждать ситуацию. Ведущему следует обратить внимание на то, как организуется дискуссия, кто ею руководит, слушают ли люди друг друга. Через пятнадцать минут представители каждой команды сообщают о результатах обсуждения. На этом этапе, как правило, сообщения не отличаются разнообразием: острова покрыты тропическими лесами, климат мягкий, опасных хищников нет, зато имеются козы, есть вода и полно фруктов. «Робинзоны» активно изучают свои острова и старательно подают сигналы спасателям.

**Текст ведущего:** «Ну что же, ваши острова оказались весьма комфортными. Однако день проходит за днем, а на морском горизонте не видно ни одного корабля и в небе не появляются ни самолет, ни вертолет. И вы начинаете догадываться, что острова оказались удаленными от оживленных морских и воздушных путей и, может статься, спасатели уже прекратили поиски пассажиров корабля, посчитав их погибшими. Прошел месяц. Похоже, пребывание на острове может затянуться и оказаться гораздо более долгим, чем вы предполагали. Надо как-то обустроиваться. Итак, что же вы предпринимаете? Обсуждение!».

После сообщений каждой группы о своем житье-бытье на острове ведущий может задать следующие вопросы:

Как вы строите отношения друг с другом?

Есть ли у вас вожак, лидер?

Кто он?

Каким образом вы решаете наиболее сложные вопросы вашей жизни?

Как происходит разделение труда, обязанностей?

Кто за что отвечает?

Как распределяется пища? Поровну? По трудовому вкладу? Или может, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили?

Имеет ли право человек жить на острове, не подчиняясь и никого не слушая? И т.д.

Фактически, участники групп начинают проектировать новое устройство мира, создавать его по тем законам, которые они считают правильными и необходимыми.

**Текст ведущего:** «Итак, вы вполне обжились на острове, наладили свой быт. А между тем прошло два года... И однажды волны прибоя вынесли на берег остов небольшой яхты. Вероятно, она пострадала во время шторма, потому что оказалась разбита настолько, что восстановлению не подлежала. Однако в ней чудом сохранился отсек, где лежали плотницкие инструменты – топоры, пилы, гвозди и прочее, а кроме того, вы обнаружили на яхте пустую бутылку. Последняя находка, разумеется, породила у вас идею отправить письмо, доверив его волнам, и сообщить людям о том, что вы живы и здоровы. Пожалуйста, напишите письмо, которое вы положите в эту бутылку. Напоминаю на всякий случай, что координат своего острова вы не знаете».

Участники дружно сочиняют письма, часто проявляя изобретательность в способах описания местоположения своего острова и с юмором рассказывая о своей жизни. Письма зачитываются вслух.

**Текст ведущего:** «Письмо отправлено. Но ведь теперь у вас появились плотницкие инструменты. Что вы с ними будете делать? Воспользуетесь ли этим подарком судьбы?»

Посоветовавшись, команды, как правило, решают строить плот и на нем попытаться добраться до материка. С этого момента сценарии событий на двух островах могут существенно различаться. Например, часть какой-то команды может решиться отправиться в рискованное плавание на плоту, а часть может воспротивиться этой идее. Ведущий предлагает участникам каким-то образом решить эту проблему. Если «мореплаватели» все-таки настаивают и готовы уйти от основной массы, ведущий просит их отсесть в стороне от круга («вы в пути»). В другой команде, возможно, такого раскола не происходит, и они едины в своем решении – плыть или не плыть.

**Если** на островах кто-то остался, ведущий дает новую вводную: «Через некоторое время очень далеко на горизонте вы увидели силуэт большого корабля. Но он прошел мимо и люди с него не заметили подаваемых вами отчаянных сигналов.

Через сутки к берегу прибило маленький одноместный катер. Он был абсолютно новенький, с полным баком бензина. По-видимому, его случайно обронили с борта проходившего ранее корабля, а может быть, его смыло волной. Так или иначе, у вас появился еще один шанс. Воспользуетесь ли вы им и как?»

Это один из самых интересных моментов в игре. Участники быстро приходят к мысли, что отправиться на поиски земли на маленьком одноместном катере – занятие очень рискованное. Ведь если бензин закончится раньше, чем встретится земля, храбрец-одиночка вынужден будет дрейфовать по бескрайнему океану, пока не умрет от голода и жажды. Кто решится на это?

С этого момента практически всегда возникает необходимость разных инструкций для жителей каждого из островов. Опытный ведущий может придумать собственные ходы. **Несколько возможных вариантов** (при любом из них участники обязательно должны принять какое-то определенное решение):

- 1) Если кто-то уплыл на плоту.

Вы не успели удалиться от острова на слишком большое расстояние, как увидели движущееся прямо к вам судно. Ваши крики были услышаны, и не прошло и нескольких минут, как вы уже были подняты на борт. Радость переполняла вас, вы рассказывали капитану о годах, проведенных на острове, просили его изменить маршрут, чтобы забрать с острова ваших товарищей. Капитан согласился. Однако радость ваша оказалась, увы, преждевременной: это было судно современных пиратов-работоторговцев. Наивно указав путь к острову, вы превратили в пленников и ваших друзей. Между тем, как это бывает свойственно жестоким людям, капитан пиратов вдруг проявил сентиментальность. Приняв во внимание пережитые вами злоключения, он решил сделать благородный жест и оставить вас на острове, но не всех: двоих – по вашему выбору – он заберет с собой, чтобы продать наркодельцам для работы на маковых плантациях. Он дал вам время до утра, а утром эти двое должны явиться к нему на корабль. Решайте, как быть в такой ситуации!

2) Если все остались на острове.

Однажды утром вы увидели входящее в бухту острова судно. Вы не поверили своим глазам: наконец-то сбылась ваша мечта о встрече с людьми. Вы бросились к берегу навстречу отошедшей от корабля шлюпке. Как только шлюпка причалила, вы бросились к морякам и стали рассказывать о своей судьбе...

Далее события сходны.

Снова возникает ситуация драматического выбора. Иногда появляются добровольцы, готовые пожертвовать собой для спасения остальных – часто это связано с их уверенностью, что они смогут бежать из плена. Бывает, что участники решают сдаться пиратам вместе. Возможен и вариант, когда участники приходят к мысли вступить с пиратами в бой. Ведущий, разумеется, не вмешивается и не комментирует происходящее, однако ему придется придумывать дальнейшие сюжетные ходы в задаваемой логике.

1) Если все участники группы становятся пленниками пиратов.

Капитан запер вас в трюме, и судно отправилось в море. Не прошло и двух суток, как по суете и крикам наверху вы поняли: что-то произошло. Загремели выстрелы. Пиратское судно догоняли полицейские катера. Не зная о том, что у пиратов есть пленники, полицейские открыли огонь из пушек и пулеметов. В трюме вспыхнул пожар, но, на ваше счастье, в результате попадания снаряда образовалась пробоина в потолке. Через узкое отверстие можно по очереди вылезти на палубу. Но огонь полыхает всюду. Нельзя сказать, все ли успеют выбраться из горящего помещения. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?

2) В случае, если находятся двое, которых отдают пиратам, или если участники решают вступить с пиратами в схватку (вариант – спрятаться в укромном уголке острова), то основные события разворачиваются на острове.

Вы укрылись от врагов в пещере. Но вот незадача: именно в этот момент внезапно проснулся давно спавший вулкан. Начавшееся извержение сопровождалось мощными подземными толчками, от которых стали рушиться своды пещеры. Камнями почти завалило вход – осталось только совсем небольшое отверстие, в которое едва можно протиснуться. В любую минуту потолок пещеры обвалится и все могут погибнуть. Тот, кто окажется первым, наверняка спасется, а чем дальше от начала очереди, тем меньше шансов спастись. **Решайте, как вы будете выбираться, в каком порядке?**

Совершенно очевидно сходство возникающих ситуаций, которые задают пространство для выбора – социометрического и морального. То, как поведут себя участники группы, во многом отразит систему отношений, возникших между ними, и ясно высветит многие жизненные ценности и ориентации людей. По окончании игры следует особенно подробно обсудить чувства и мысли ребят именно в этот момент, все высказанные предложения и те критерии, на которые они опирались при выборе своего поведения.

Эта ситуация является кульминационной. После нее надо переходить к последнему этапу игры, которую необходимо завершить обязательно мажорно.

**Текст ведущего:** «Вам всем удалось выбраться на палубу (из пещеры). И вы сразу увидели приближающихся к вам вооруженных людей. Но пугаться уже не стоит: это полицейские из специального отдела по борьбе с наркомафией и российские моряки. Над вашими головами ревел двигателями вертолет. Эти люди появились не случайно: в открытом море они встретили плот, на котором плыли ваши друзья (одноместный катер, на котором отправился за помощью N.), и узнали о постигших вас злоключениях. Через несколько дней вы были уже дома».

Ведущему важно не забыть всех персонажей и «вернуть» их домой тем или иным образом. После поздравлений в связи с окончанием приключений следует перейти к обсуждению игры.

- Довольны ли вы пережитыми приключениями?
- Какие эпизоды игры оказались для вас наиболее интересными?
- В каких ситуациях вам было особенно трудно принять решение?
- Удовлетворяли ли вас решения, к которым приходила группа?
- Почему вы решились (не решились) отправиться в плавание на плоту (на одноместном катере)?
- Почему это рискнул сделать N?
- Что вы чувствовали, когда оказались в ситуации выбора, кем пожертвовать пиратам?
- Легко ли вы согласились с местом, которое вам отвели в очереди к спасению во время пожара (землетрясения)?
- Проявляли ли вы сами активность во время жизни на острове и других событий или предпочитали следовать за появившимися лидерами?
- Кто был лидером? Почему? Он оправдал ваши ожидания?

- Было ли ему дано это право группой, или он сам взял инициативу в свои руки?
- Слушали ли члены группы друг друга? Поддерживали ли друг друга?
- Какие навыки общения могли пригодиться в этой игре?
- Что можно из игры взять в реальные отношения?

### **Упражнение «Чемодан»**

Инструкция: Ведущий дает участникам задание собрать каждому в дальнюю дорогу «чемодан».

Один участник выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, то есть те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но обязательно «уезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге – то есть о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой. Мнение того или иного участника должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от спорной записи, но если кто-то настаивает, можно записать названное качество, обязательно указав автора особого мнения.

Для хорошего чемодана необходимо не менее 5-7 характеристик, отрицательных и положительных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан»,

отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то ему непонятно из того, что написал «секретарь».

Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется (до тех пор, пока вся группа не получит свои «чемоданы»).

### **Рефлексия по итогам курса занятий**

### **Проведение повторной диагностики**

### **Заполнение участниками анкеты обратной связи**

#### **Анкета обратной связи**

Я (заполняется при желании) \_\_\_\_\_

За данный период (узнал, приобрел, понял, научился и т.д.) \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Я оценил(а) бы работу психолога \_\_\_\_\_

---

Мои пожелания \_\_\_\_\_

---

---

## Описание используемых методик, технологий, инструментария

<i>Технология</i>	<i>Описание</i>	<i>Источник</i>
Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки;	Предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов.	Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / Под ред. Л.А.Головей, Е.Р.Рыбалко – СПб: Речь, 202 – 694 с.
Социометрия Дж.Морено;	Социометрический тест предназначен для диагностики эмоциональных связей, т.е. взаимных симпатий между членами группы и решения следующих задач: а) измерение степени сплоченности-разобщенности в группе; б) выявление соотносительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые); в) обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.	Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / Под ред. Л.А.Головей, Е.Р.Рыбалко – СПб: Речь, 202 – 694 с.
«Коммуникативные и организаторские	Методика направлена на выявление уровня коммуникативных и	Практикум по возрастной психологии:

<p>склонности» В.В. Синявский, В.А. Федорошин (используется только шкала коммуникативных способностей);</p>	<p>организаторских склонностей</p>	<p>учебное пособие / Под ред. Л.А.Головей, Е.Р.Рыбалко – СПб: Речь, 202 – 694 с.</p>
<p>Методика диагностики коммуникативной установки В. В. Бойко;</p>	<p>Данная методика предназначена для выявления прежде всего негативных коммуникативных видов установок личности по отношению к другим людям. К таким видам установок относятся: завуалированная жестокость в отношениях к людям, в суждениях о них; открытая жестокость в отношениях к людям; брюзжание, т. е. склонность делать необоснованные обобщения негативных фактов в области взаимоотношений с партнерами и в наблюдении за социальной действительностью. Кроме этого, методика позволяет выявить обоснованный негативизм в суждениях о людях и негативный личный опыт общения с окружающими.</p>	<p>Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / Под ред. Л.А.Головей, Е.Р.Рыбалко – СПб: Речь, 202 – 694 с.</p>
<p>Методика самооценки</p>	<p>Методика предназначена для</p>	<p>Практикум по</p>

личности (Будасси);	диагностики самооценки личности.	возрастной психологии: учебное пособие / Под ред. Л.А.Головей, Е.Р.Рыбалко – СПб: Речь, 202 – 694 с.
Методика диагностики межличностных отношений Лири (Т. Лири, Г. Лефорж, Р. Сазек);	Методика предназначена для исследования представлений субъекта о себе и идеальном «Я», а также для изучения взаимоотношений в малых группах. С помощью данной методики выявляется преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.	Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / Под ред. Л.А.Головей, Е.Р.Рыбалко – СПб: Речь, 202 – 694 с.
Опросник аффилиации;	Методика предназначена для исследования потребности человека в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми.	Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / Под ред. Л.А.Головей, Е.Р.Рыбалко – СПб: Речь, 202 – 694 с.
Опросник межличностных отношений (ОМО).	Опросник предназначен для оценки типичных способов отношения личности к окружающим.	Практикум по возрастной психологии: учебное пособие / Под ред.

		Л.А.Головей, Е.Р.Рыбалко – СПб: Речь, 202 – 694 с.
Арт-терапия: - рисунок	Творческая деятельность подростка способствует самовыражению, снижению агрессивности, повышению самооценки, формированию новых психосоциальных навыков. Очень эффективными для развития личностных ресурсов ребёнка является изобразительная деятельность	Назарова Л.Д. Фольклорная арт-терапия – СПб: Речь, 2002.
Беседа	Технология ориентирована на развитие мировоззренческих представлений, формирование логических, рефлексивных, творческих компонентов мышления старших школьников	Гиппентрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? – М.: Астрель, 2006.
Групповая работа	Групповая работа позволяет повысить познавательную мотивацию, снизить уровень тревожности обучающихся, страх оказаться неуспешным, некомпетентным в решении каких-то задач. В группе выше обучаемость, эффективность усвоения и актуализации знаний.	Уваров А.Ю. Групповая работа: кооперация в обучении. — М.: МИРОС, 2001.

	Улучшается психологический климат в классе.	
Дискуссия	Метод групповой дискуссии используется как метод сбора данных, которых сочетает элементы методов группового и глубинного интервью и социологического наблюдения.	Столяренко Л.Д. Основы психологии.5-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д, Феникс, 2002.
Игротерапия	Развивающие игры дают детям возможность проявлять инициативу, сотрудничать с другими детьми и взрослыми, быть внимательными, собранными. Школьники могут стать заботливыми по отношению друг к другу, развить позитивный образ человека с активной жизненной позицией	Фопель К. Как научить детей сотрудничать. – М.: Генезис, 2006; Лебедеко Е.Н. Какой я? Развитие самосознания и индивидуальности. – М: Прометей: Книголюб, 2003 и др.
Лекция	Материал в форме лекции позволяет быстро предоставить обучающимся всю необходимую информацию	Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: учебное пособие. — Красноярск: филиал НОУ ВПО «Санкт-Петербургски

		й институт внешнеэкономических связей, экономики и права» в г. Красноярске, 2011.
Мозговой штурм	Посредством совместной деятельности обучающихся, которые отличаются друг от друга опытом, знаниями, видению ближайшего будущего, создаются необходимые условия для синергетического эффекта — «качественного умножения» знания. Доброжелательная обстановка позволяет участникам усвоить навыки критики по существу, научиться импровизировать, а также усиливает положительный настрой и доверие	Стариков П. А. Пиковые переживания и технологии творчества: учебное пособие — Красноярск: филиал НОУ ВПО «Санкт-Петербургский институт внешнеэкономических связей, экономики и права» в г. Красноярске, 2011.
Психологический тренинг	Личностно задействует участников и при условии создания приятной атмосферы во время работы и высокой мотивации участников группы, позволяет им подробно рассказать о своих личностных переживаниях, чувствах, выслушивать мнения других	Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.

	участников на основе собственного опыта к каким-то выводам.	
Технология творческого мышления ТРИЗ (теория решения изобретательских задач)	Системное использование технологии в работе с детьми способствует развитию у обучающихся творческого воображения, а также такие качества мышления, как гибкость, подвижность, системность, диалектичность, поисковая активность, стремление к новизне	Гин С.И. Мир фантазии.- М: ВИТА-ПРЕСС, 2011.

### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

- *Отказ родителей (законных представителей)* от участия несовершеннолетнего от участия в профилактической психолого-педагогической программе, в том числе диагностики (перед обследованием подростков родители (законные представители) дают письменное согласие на психодиагностику и занятия с подростком).
- *Личный отказ* (нежелание) учащегося от диагностики уровня информированности о негативном влиянии психоактивных веществ на организм человека, отношение к психоактивным веществам, предпочитаемые способы проведения в проблемных ситуациях, а также нежелание участвовать в групповых занятиях.
- *Программа не предназначена* для лиц с ограниченными возможностями здоровья, которые нуждаются в специальных условиях получения образования, предусмотренных Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

## **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

*Гарантии прав участников программы обеспечиваются:*

- Добровольностью участия в программе;
- Обеспечением безопасности участников программы, в том числе конфиденциальности;
  - Соблюдением этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России;
  - Соблюдением Конвенции о правах ребенка;
  - Соблюдением Федерального закона от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
  - Соответствующей квалификацией и подготовкой специалистов, участвующих в программе;
  - Правилами работы группы, которые вырабатываются совместно участниками рабочего процесса на первом занятии.

### **Основные принципы в работе психолога:**

- Полное доверие к обучающимся на протяжении всего курса работы;
- Обеспечение безопасности участников программы;
- Уважительное отношение к участникам, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого учащегося;
- Открытость в общении с обучающимися, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
  - Искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
  - Активное участие в групповом взаимодействии.

## **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

- **Администрация образовательной организации, в которой реализуется Программа:**

**Ответственность:** соблюдает основные нормативные документы, регламентирующие деятельность Учреждения, соблюдения прав несовершеннолетних.

**Обязанности:** организует условия для реализации Программы.

**Права:** выступает с инициативой о внедрении программы «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» в образовательный процесс; формирует мотивацию ответственного отношения к ее выполнению.

- **ГБУ ВО «ЦППиРД» - заместитель руководителя**

**Ответственность:** соблюдение основных нормативных документов регламентации деятельности, прав и обязанностей всех участников Программы; координирование процесса реализации Программы с администрацией организации, в которой реализуется Программа.

**Обязанности:** планирование, координация и контроль деятельности специалистов, реализующих Программу.

**Права:** получение информации о ходе реализации Программы; ознакомление с документацией открытого доступа, отчетностью и оценкой эффективности реализации программы.

- **Педагог-психолог**

**Ответственность:** организация и непосредственное участие в работе с детьми; проведение первичной и повторной психодиагностики обучающихся; осуществление информационно-консультативной помощи.

**Обязанности:** реализация Программы с подростками; проведение психодиагностики, с учетом субъектного взаимодействия в процессе реализации Программы; осуществление информационно-консультативной помощи подросткам, родителям (законным представителям), педагогам, воспитателям.

**Права:** реализация психологически – безопасных способов взаимодействия с подростками в рамках реализации Программы.

- **Обучающиеся**

**Обязанности и ответственность:** в соответствии с графиком реализации Программы участвуют в занятиях.

**Права:** добровольно принимают участие в реализации Профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения»; получают информационно-консультативную помощь педагога-психолога

- **Родители**

**Ответственность:** создают условия для формирования и сохранения психического здоровья своих детей; соблюдают полученные рекомендации от педагога-психолога.

создают условия для обеспечения участия несовершеннолетнего, а также дают обратную связь о наличии изменений в поведении подростка.

**Права:** получение квалифицированного психологического консультирования по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога.

**Обязанности:** создание условий для обеспечения участия несовершеннолетнего в Программе; информирование педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния подростка.

## Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы

<i>№</i>	<i>Требования</i>	<i>Описание</i>
1	К специалистам	<p>Педагог-психолог должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• законы РФ, постановления и решения Правительства РФ и федеральных органов управления по вопросам образования;</li> <li>• нормативные документы, регулирующие вопросы охраны труда, здравоохранения, профориентации, занятости обучающихся (воспитанников) и их социальной защиты;</li> <li>• ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования;</li> <li>• общую психологию, педагогическую психологию и общую педагогику, психологию личности и дифференциальную психологию, детскую и возрастную психологию, социальную психологию, медицинскую психологию, детскую нейропсихологию, патопсихологию, психосоматику;</li> <li>• основы дефектологии, психотерапии, сексологии, психогигиены, профориентации, профессиоведения и психологии труда, психодиагностики, психологического консультирования и психопрофилактики.</li> </ul> <p>Педагог-психолог должен уметь и применять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• современные методы индивидуальной и групповой профконсультации, диагностики и</li> </ul>

		<p>коррекции нормального и аномального развития ребенка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• методы активного обучения и социально-психологического тренинга общения; современные методы индивидуальной и групповой профконсультации, диагностики и коррекции нормального и аномального развития ребенка;</li> <li>• современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;</li> <li>• основные методы работы с персональным компьютером, электронной почтой, браузерами, текстовым редактором, мультимедийным проектором;</li> <li>• методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контактов с учащимися разной возрастной категории, их родителями (лицами, их заменяющими), коллегами по работе.</li> </ul>
2	Учебные и методические материалы	<p>1. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 84 с.</p>

		<p>2. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий / А.С.Прутченков – М.: Новая школа, 1993. – 49 с.</p> <p>3. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум / Т.Г.Григорьева, Л.В.Линская, Т.П.Усольцева - Издательство Новосибирского Университета, 1999 – 126 с.</p> <p>4. Кривцова С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / С.В.Кривцова, Д.В.Рязанова, О.И.Еронова, Е.А.Полякова – М.: Генезис, 2012. – 336 с.</p> <p>5. Латышев Г.В. Смотри по жизни вперед: руководство по работе с подростками / Г.В. Латышев, М.В. Орлова, С.М. Яцышин, О.А. Титова, Д.Д. Речнов – СПб.: «АПК и ПРО», 2002 – 112с.</p>
3	<p>Материально – техническая оснащенность</p>	<p>Наличие помещения для теоретических (информационных) занятий и проведения психологического тренинга; компьютерного класса.</p> <p>Занятия по диагностике должны проводиться в специально оборудованных компьютерных классах.</p> <p>Требования к помещению при проведении</p>

		<p>психологического тренинга:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помещение должно быть отдельным и достаточно просторным для проведения подвижных игр, но не слишком большим, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности;</li> <li>2. Проведение всего курса занятий должно проходить в одном и том же кабинете;</li> <li>3. В помещении должны находиться стулья по количеству участников;</li> <li>4. Стулья должны быть легко перемещаемы;</li> <li>5. Во время проведения занятий дверь должна быть закрыта.</li> </ol>
4	Информационная обеспеченность учреждения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Библиотека: «Вестник практической психологии образования», «Вестник психосоциальной и коррекционно – реабилитационной работы», «Психологическая диагностика», «Журнал практического психолога», «Школьный психолог», «Вестник образования России» и др.</li> <li>2. Интернет: <a href="http://www.roscopy.ru">www.roscopy.ru</a>; <a href="http://www.n-shkola.ru">www.n-shkola.ru</a>; <a href="http://www.it-n.ru">www.it-n.ru</a>, <a href="http://www.ligainternet.ru/">http://www.ligainternet.ru/</a> и др.</li> </ol>

## **Сроки и этапы реализации программы**

Реализация программы предполагает проведение 1 занятия в неделю продолжительностью – 45 минут (один академический час), не менее 5 месяцев.

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Сформированность у обучающихся эффективных поведенческих стратегий;
2. Сформированность адекватной самооценки;
3. Сформированность коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
4. Навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций;
5. Снижение факторов риска развития интернет-зависимости.

## **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Для организации внутреннего контроля за реализацией программы предусмотрен метод первичной и повторной диагностики обучающихся.

Программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ВО «ЦПППиРД».

Внутренний контроль реализации программы проводится заместителем руководителя ГБУ ВО «ЦПППиРД», заместителем директора по учебно-воспитательной работе образовательной организации, в которой реализуется программа.

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

### **Качественные и количественные критерии:**

1. Снижение факторов риска развития зависимости от Интернета;
2. Повышение уровня коммуникативных навыков, навыков уверенного поведения;

3. Повышение уровня самооценки обучающихся;
4. Умение обучающихся применить полученные умения и навыки конструктивного выхода из конфликтных ситуаций, преодоления стресса;
5. Положительные отзывы по результатам реализации программы от обучающихся и педагогического коллектива, администрации образовательных организаций.

### **Сведения о практической апробации программы**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» прошла апробацию в течение 2016-2017 годов на базе МКУ ДОЛ «Зеленый огонек», МКУ ДОЛ «Ландыш», МКУ ДОЛ «Березка», БУЗ ВО «Графский санаторий для детей», МБОУ СОШ №72 им.Ю.В.Лукьянчикова г.о.г. Воронеж, МБОУ СОШ №98 г.о.г.Воронеж, образовательных организаций Россошанского, Аннинского, Семилукского и др. муниципальных районов Воронежской области. В программе приняли участие свыше 250 учеников младшего подросткового возраста. По результатам прохождения цикла занятий имеются положительные отзывы от образовательных организаций, обучающихся и их родителей.

В результате реализации профилактической психолого-педагогической программы число подростков, имеющих высокий и средний уровень развития коммуникативной компетентности, увеличилось в среднем на 68%. Подростки стали проявлять больше инициативы в общении, активно участвовать в различных мероприятиях, демонстрируя навыки конструктивной коммуникации в коллективе сверстников. Также, подростки научились следить за развитием коммуникативной ситуации и управлять своими эмоциями.

Итак, при сравнительном анализе первичной и итоговой диагностики по всем диагностическим параметрам, становится очевидным тот факт, что

психолого-педагогическая работа, направленная на комплексное формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств подростков в рамках профилактики интернет-зависимого поведения дала положительные результаты.

### **Аннотация психолого-педагогической программы**

Актуальность программы «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» обусловлена тем, что, подростки, в силу своей восприимчивости и несформированности психологических характеристик, в условиях продолжительного пребывания в сети оказываются в группе риска формирования Интернет-зависимости: подросток избегает прямых обязанностей, утрачивает важные связи, использует Интернет для ухода от проблем и плохого настроения, становится скрытным по отношению к своей увлеченности, заменяет реальное общение со сверстниками на виртуальных друзей. Это все говорит о неумении подростков выстраивать конструктивное общение со сверстниками, а также со старшим поколением.

Одним из наиболее эффективных инструментов предотвращения распространения интернет-зависимости среди подростков являются меры первичной профилактики, направленной на поддержание и развитие условий, способствующих развитию личностных ресурсов обучающихся, позволяющих избежать конфликтов с родителями и сверстниками, ощущения одиночества, низкой самооценки, повышенной агрессивности и асоциального поведения, а также способствующих развитию таких качеств, как дружелюбие, открытость, желание общения, умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки.

Цель программы: Формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств подростков в рамках

профилактики интернет-зависимого поведения через организацию процесса самопознания и построения позитивных партнерских отношений.

**Задачи:**

1. Формирование у обучающихся системы понятий и представлений, необходимых для повышения социально-психологической компетентности;
2. Обучение подростков способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях, формирование стрессоустойчивости и жизнестойкости;
3. Развитие коммуникативных способностей с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими;
4. Развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
5. Выработка положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
6. Формирование у подростков навыков конструктивного общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов;
7. Формирование у подростков навыков и умений безопасной работы в Интернете, устойчивой мотивации к социализированному поведению.

Полный курс программы состоит из 19 занятий.

В структуру программы входит три функциональных блока:

1. Диагностический.
2. Теоретический.
3. Практический.

Модули программы:

- Модуль 1. «Общение без проблем»
- Модуль 2. «Я познаю себя»
- Модуль 3. «Я познаю других»

- Модуль 4. «Общение в конфликте»
- Модуль 5. «Противостояние стрессам»
- Модуль 6. «Я и интернет»
- Модуль 7. «Уверенное-неуверенное-агрессивное поведение»

В профилактической психолого-педагогической программе «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения» основное внимание уделяется созданию условий, для формирования у участников высокого уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности, реализован комплексный и системный подход к решению основной задачи программы. Программа составлена с учетом социально - психологических особенностей современного подростка, выстроена по принципу постепенного, но все более интенсивного продвижения в освоении ряда интегративных умений, навыков, таких как умение справляться со стрессом, адекватно выходить из конфликтных ситуаций, умение отстаивать свою позицию и др., которые будут являться эффективным инструментом в профилактике интернет-зависимого поведения у подростков.

В ходе реализации программы, обучающиеся приобретают социальные навыки: коммуникабельность, уверенность в себе, доброжелательность, самоуважение и эффективное взаимодействие с окружающими – как со сверстниками, так и с взрослыми. Психолого-педагогическая работа, направленная на комплексное формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств подростков в рамках профилактики интернет-зависимого поведения обеспечивает положительные результаты.

## Отзывы на психолого-педагогическую программу администрации образовательного учреждения, в котором проходила ее апробация

### ОТЗЫВ

на профилактическую психолого-педагогическую программу  
«Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков  
посредством формирования навыков межличностного конструктивного  
общения» (автор – Романцова Ирина Игоревна, психолог ГБУ ВО  
«Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»)

На базе МКУ ДОЛ «Березка» (Россошанский муниципальный район) в период летней оздоровительной кампании 2017 года осуществлялась апробация профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения», составленная Романцовой Ириной Игоревной, психологом ГБУ ВО «ЦППиРД».

В данной программе реализован комплексный и системный подход к решению основной задачи программы: формирование навыков межличностного конструктивного общения у подростков через повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности детей. В целом это позволяет интегрировать данную программу в систему мероприятий смены детского оздоровительного лагеря. Очень важно отметить предложенный специалистом методический комплекс материалов, который позволяет с учетом возрастных особенностей контингента информировать, формировать психологические компетенции подростков и практически закреплять навыки и стратегии межличностного конструктивного общения. В программе ценно то, что составленная с учетом специфики - психологических особенностей современного подростка, она выстроена по принципу постепенного, но все более интенсивного продвижения в освоении ряда интегративных умений, навыков, которые будут являться эффективным инструментом в профилактике интернет-зависимого поведения у подростков.

Внедрение программы повысило эффективность воспитательной работы, проводимой детским оздоровительным лагерем с данной категорией детей, и позволило значительно снизить уровень конфликтности в детских коллективах, повысить мотивированность детей на участие в отрядных и общелагерных мероприятиях.

Апробированная профилактическая психолого-педагогическая программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики и разработана в соответствии с ФГОС.

Ребята активно участвовали в реализации профилактической программы, проявляли интерес. Полученные положительные отзывы от педагогических сотрудников ДОЛ и подростков, участников программы свидетельствуют об эффективности реализации данной программы в условиях МКУ ДОЛ «Березка».

Директор МКУ ДОЛ «Березка» *В.В. Меркулов*



## ОТЗЫВ

на профилактическую психолого-педагогическую программу  
«Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков  
 посредством формирования навыков межличностного конструктивного  
общения» (автор – Романцова Ирина Игоревна, психолог ГБУ ВО  
«Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»)

В период летней оздоровительной кампании 2017 года на базе МКУ ДОО «Ланьши» (Самуйловский муниципальный район) осуществлялась апробация профилактической психолого-педагогической программы «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения», составленная Романцовой Ириной Игоревной, психологом ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей».

Разработанная программа отвечает актуальным запросам психолого-педагогической практики и разработана в соответствии с ФГОС. Особенно необходимо отметить значимость проведения профилактической работы с подростками 11-14 лет в сфере формирования зависимости, в том числе от Интернета в образовательной среде. Практический интерес представляет предложенная в работе система профилактической работы с подростками. Достижения освоившей цели программы, а именно повышение уровня коммуникативных способностей и социально-психологической компетентности подростков через развитие основ конструктивного общения, проводимость с одной из личностных, социально-коммуникативных и волевых составляющих и их составляющих.

Использование современных интерактивных психолого-педагогических технологий, в том числе видео и ролевые тренинг, ролевая игра и т.д., способствовали развитию у участников программы коммуникативных навыков, в том числе навыков конструктивного и равноправного общения, расширению репертуара видов общения; освоению правил этикета общения и уважению границ другого человека; формированию уважительного отношения к чувствам других людей, а также развитию позитивных взаимоотношений с окружающими.

В результате программы повысилась эффективность воспитательной работы, проводимой детским оздоровительным лагерем с данной категорией детей, и возникли благоприятные условия для системы психологической помощи детям у подростков.

Ребята активно участвовали в реализации профилактической программы, проявляли интерес. Об эффективности реализации данной программы в условиях МКУ ДОО «Ланьши» свидетельствуют положительные отзывы и благодарности от педагогических сотрудников и подростков.



И.С. Тарасов

## ОТЗЫВ

на профилактическую психолого-педагогическую программу  
«Профилактика интернет-зависимости и поведения у подростков  
путем формирования навыков межличностного конструктивного  
общения» (автор – Романцова Ирина Игоревна, психолог ГБУ ВО  
«Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»)

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика интернет-зависимости и поведения у подростков путем формирования навыков межличностного конструктивного общения», составленная Романцовой Ириной Игоревной, психологом ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей», реализована в период летней оздоровительной кампании 2017 года на базе ДОЛ «Зеленый огонек» УЖД филиала ОАО «РЖД».

Программа разработана в соответствии с ФГОС и с учетом актуальности темы - профилактики зависимости, в том числе от Интернета в образовательной среде. Акцент в реализованной программе делается на персональную профилактику асоциального поведения подростков, через формирование навыков межличностного конструктивного общения со сверстниками. Использование различных психолого-педагогических технологий (сюжетной игры, ролевая игра, флеш – тренинг и т.д.) позволяет подросткам по окончании участия в программе не только сформировать навыки, но и осознать проблемные зоны в выборе поведенческих стратегий, установления контакта, разрешения конфликтов и т.д. Возрастная группа участников – подростки 11 – 14 лет обусловлена большой степенью вовлеченности именно детей этой возрастной категории в общение через социальные сети, Интернет, социальные сети, что особенно проявляется в условиях летнего оздоровительного лагеря.

Главной целью программы является развитие у подростков стратегий и навыков бесконфликтного общения, основанного на конструктивности и взаимности общения. Специальность программы проявляется в ясности реализации задач, конечной целью которой является профилактика интернет зависимости у подростков. Информативность, полезность психологической компетенции подростков, проективное закрепление навыков и стратегий, а также высокий уровень осознания, все это в комплексе позволяет достигнуть поставленной цели.

Ребята проявили интерес к участию в программе. Об эффективности реализации данной программы в условиях ДОЛ «Зеленый огонек» свидетельствуют положительные отзывы, полученные от подростков, участников программы. После участия в программе подростки стали более активно участвовать в лагерных мероприятиях, сформировалась мотивация на общение со сверстниками.

Актуальность, современность и значимость данной программы не вызывает сомнения.

Директор ДОЛ  
«Зеленый огонек»



М.Е. Биряков

# Материалы, иллюстрирующие реализацию указанной программы в образовательном учреждении

В период декабрь 2016 - май 2017 г.г. на базе МБОУ СОШ №72 им.Ю.В.Лукьянчикова г.о.г. Воронеж, МБОУ СОШ №98 г.о.г.Воронеж для обучающихся была реализована программа «Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения».

Цель программы – формирование психологической компетентности и развитие социально-значимых личностных качеств подростков в рамках профилактики интернет-зависимого поведения через организацию процесса самопознания и построения позитивных партнерских отношений.

Более 200 подростков обучились способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях, закрепили навыки саморегуляции в стрессе, конструктивного общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов. Также у подростков в ходе участия в программе были сформированы умения безопасной работы в Интернете, устойчивая мотивация к социализированному поведению.

Все участники проявили на занятиях заинтересованность и активность. В результате реализации профилактической психолого-педагогической программы число подростков, имеющих высокий и средний уровень развития коммуникативной компетентности, увеличилось в среднем до 68%. Подростки стали проявлять больше инициативы в общении, активно участвовать в различных мероприятиях школ, демонстрируя навыки конструктивной коммуникации в коллективе сверстников. Также, подростки научились следить за развитием коммуникативной ситуации и управлять своими эмоциями.

**Отзыв о работе психолога Романцовой И.И.  
по психолого-педагогической программе  
«Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования  
навыков межличностного конструктивного общения»**

Я (имя заполняется при желании) Ива

За данный период

Я научилась правилам поведения в Интернете, правилам работы на уроках, правильному выходу из конфликта. Я научилась правильно общаться со сверстниками.



Отзыв о работе психолога Романцовой И.И.  
по психолого-педагогической программе

«Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования  
навыков межличностного конструктивного общения»

Я (имя заполняется при желании) Света

За данный период

*Я узнала много нового о себе и об  
интернет-зависимости. Научилась ставить  
цели себе в компьютерной игре. А самое главное  
я стала увереннее в себе и не боюсь  
просто общаться с друзьями в интернете, а не  
в соцсетях.*

Я оценил(а) бы работу психологов

*на отлично. Спасибо большое!*



**Отзыв о работе психолога Романцовой И.И.  
по психолого-педагогической программе**

**«Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования  
навыков межличностного конструктивного общения»**

Я (имя заполняется при желании) Екатерина

За данный период

Узнала много новой информации  
о том, как правильно общаться с  
людьми в конкретном случае  
много нового в свою жизнь  
а также о безопасности интернета

Я оценил(а) бы работу психологов

на 5 "отлично" все полученные знания  
я обязательно применю в жизни



Отзыв о работе психолога Романцовой И.И.  
по психолого-педагогической программе

«Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования  
навыков межличностного конструктивного общения»

Я (имя заполняется при желании) Виния

За данный период

Узнала много нового и интересного,  
поправилась как подавалась материям,  
и новые упражнения. Теперь точно  
удало как вести себя в сложных ситуациях  
в интернете и в обычной жизни.

Я оценил(а) бы работу психологов

как очень хорошо, психолог уделял  
вниманию каждому, разъяснял непонятные  
вопросы. Спасибо!



**Отзыв о работе психолога Романцовой И.И.  
по психолого-педагогической программе**

**«Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования  
навыков межличностного конструктивного общения»**

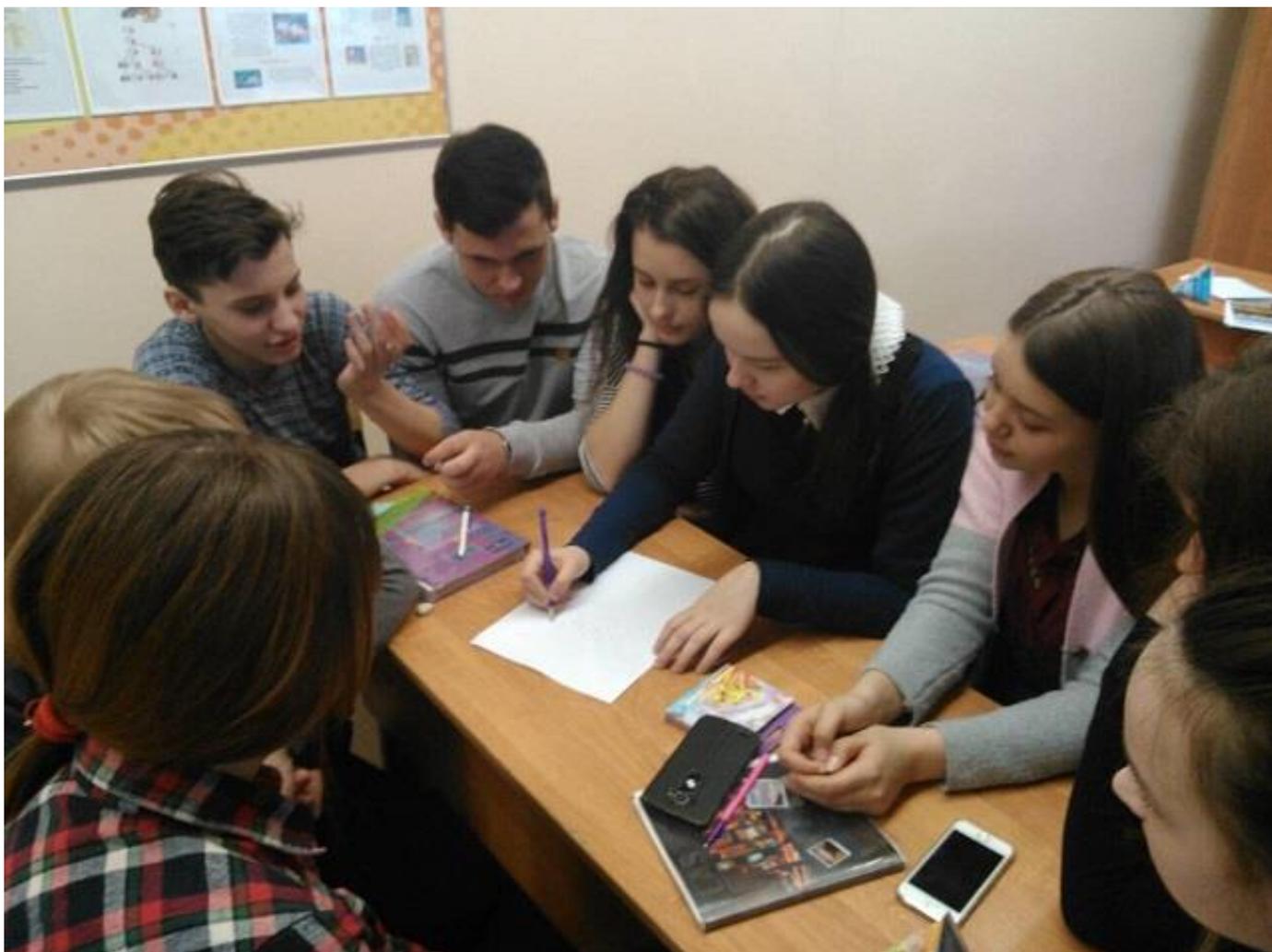
Я (имя заполняется при желании) ЗНАН

За данный период

Я узнаю, как общаться с окружающими  
правильно, без конфликта. Мне много  
рассказали о безопасности в интернете,  
о том, как не стать жертвой  
спонсорского мошенничества!

Я оценил(а) бы работу психологов

На все сто!



**Отзыв о работе психолога Романцовой И.И.  
по психолого-педагогической программе  
«Профилактика интернет-зависимого поведения у подростков посредством формирования  
навыков межличностного конструктивного общения»**

Я (имя заполняется при желании) Сергей

За данный период

я узнал много нового о том, как профессионально общаются  
и я надеюсь, что благодаря методам которые мы используем  
зависимости от компьютера.

Я оценил(а) бы работу психологов

как это интересно! Всегда больше  
узнать и пережить.



## Список литературы

1. Авидон И. Тренинги ведения переговоров: Материалы для подготовки и проведения / И.Авидон, О.Гончукова – СПб.: Речь, 2008. – 192 с.
2. Антипова И.Г., Белоусова А.К., Мареев В.И., Осипова А., Рогов Е.И., Скрипкина Т.П., Тетерева Э.П. Профессиональная деятельность детского городского психологического центра / под.ред. Е.И.Рогова – Шахты, 1993. – 248 с.
3. Ван-калик В.А. Тренинг профессионально-педагогического общения (Методические рекомендации) / В.А. Ван-Калик – Москва, 1990. – 31 с.
4. Голдина А.П. Групповая интегративная арт-терапия для детей и подростков из социально-неблагополучных семей / А.П.Голдина, А.В.Худяков, О.Ю.Смирнова, С.В.Васильев – Иваново. – 2005 – 57 с.
5. Ишимцева Т.В. «Студия»: программа видеотренинга для подростков/ ред.Федорова Н.П. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2003. – 60 с.
6. Кривцова С.В. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс) / С.В.Кривцова, Д.В.Рязанова, О.И.Еронова, Е.А.Полякова – М.: Генезис, 2012. – 336 с.
7. Как избежать беды. Методические материалы по антинаркотическому воспитанию школьников / под.ред. Беляева И.Н., Белковой С.А. – 2-е изд., перераб. и доп. – Ступино: Клуб ЮНЕСКО «Оптималист Подмосковья», 2004. – 151 с.
8. Латышев Г.В. Смотри по жизни вперед: руководство по работе с подростками / Г.В. Латышев, М.В. Орлова, С.М. Яцышин, О.А. Титова, Д.Д. Речнов – СПб.: «АПК и ПРО», 2002 – 112с.
9. Нагавкина Л.С. Татарникова Л.Г. Валеологические основы педагогической деятельности: учебно-методическое пособие / Л.С. Нагавкина, Л.Г. Татарникова – СПб.: Издательство «КАРО», 2005 – 272 с.

10. Пашкина Т.А. Секреты общения, или Лучший способ изменить другого – это изменить себя... / Т.А.Пашкина – саратов: предприятие «Печатный двор», 1995. – 44 с.
11. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений: Методические разработки занятий / А.С.Прутченков – М.: Новая школа, 1993. – 49 с.
12. Ролевая игра и развитие навыков социального взаимодействия. Методические рекомендации для студентов и школьных психологов / под.ред.В.П.Мусиной – Воронеж: ВГПУ, 1996. – 27 с.
13. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программы формирования здорового жизненного стиля / Н.А.Сирота, В.М. Ялтонский – М.: Научно-методический центр «Диагностика. Адаптация. Развитие» им. Л.С. Выготского, 2000 – 84 с.
14. Щелина Т. Т., Маслова В. С. Феномен интернет-зависимости как причина девиантного поведения подростков // Молодой ученый. — 2014. — №21.1. — С. 143-145.

## Приложения к программе

### Приложение 1

<p>Делайте вид, что слушаете, но одновременно решайте математические задачи: умножайте, делите, складывайте. А когда вы якобы найдете правильное решение, воскликните: «Стоп!»</p>
<p>Вставьте в уши наушники, слушайте музыку, улыбайтесь и раскачивайтесь в такт музыке.</p>
<p>Слушайте, что говорит собеседник, но не смотрите ему в глаза. Смотрите на кого-то из участников, на потолок, в окно, под парту, вертите головой.</p>
<p>Слушайте, что говорит собеседник и повторяйте за ним некоторые фразы. Не менее пяти раз скажите фразу, начинающуюся так: «Если я правильно тебя понял».</p>
<p>Играйте на телефоне в игру, и если выиграете, то тихо шепчите: «Есть! Я его».</p>
<p>Произносите фразу: «Ты говори, говори, я тебя слушаю, только вот быстро отправлю SMS!» – и набирайте текст на телефоне.</p>
<p>Разгадывайте кроссворды.</p>
<p>Листайте журнал, рассматривайте иллюстрации, делайте пометки.</p>
<p>Предлагайте кучу решений, когда еще даже толком не услышана проблема.</p>
<p>Обобщайте, говорите, что собеседник такой же, как все остальные, что у всех такие проблемы.</p>
<p>Перебирайте руками, ногами или много суетитесь, изменяя положение тела.</p>
<p>Игнорируйте вопросы говорящего.</p>
<p>Говорите: «Тоже самое случилось со мной».</p>

<b>Сотрудничество</b>	<b>Сотрудничество</b>
<b>Соперничество</b>	<b>Соперничество</b>
<b>Компромисс</b>	<b>Компромисс</b>
<b>Уступка</b>	<b>Уступка</b>
<b>Уход</b>	<b>Уход</b>

Представители внешнего круга — закройщики в ателье. Представители внутреннего круга — заказчики. Заказчик меряет пиджак, который ему явно мал, и устраивает скандал в соответствии с типом, указанным в карточке.

Представители внешнего круга — пассажиры такси. Представители внутреннего круга — водители. Таксист привез пассажира не в тот театр, до начала спектакля осталось всего 10 минут. Пассажир действует в соответствии с типом, указанным на карточке.

Представители внутреннего круга — продавцы. Представители внешнего круга — покупатели. Продавец обсчитал покупателя на 20 рублей, и в этот момент его срочно позвали к телефону. Когда продавец вернулся и покупатель сказал ему о случившемся, продавец ответил, что он не помнит этого покупателя. Покупатель действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

Представители внутреннего круга — парикмахеры. Представители внешнего круга — клиенты. Парикмахер очень плохо подстриг клиента. При этом сказал, что это супермодная стрижка, потребовал двойную оплату. Клиент недоволен, но действует в соответствии с типом, указанным в карточке.

«Почему именно мне всегда приходится выбрасывать мусор?»
«Пересядь немедленно на свое место в классе! Где ты должен сидеть?»
«Почему я должен соблюдать «комендантский час», когда все мои друзья гуляют, сколько хотят, где хотят, когда хотят? Почему ты не можешь себя вести как другие мамы?»
«Сегодня опять звонила твоя классная руководительница, у тебя сплошные двойки, о чем ты думаешь?»
«Мне совсем не нравится твоя новая компания. Она оказывает на тебя дурное влияние»
«Что это за манера поведения? Почему ты не желаешь жить ни по чьим правилам?»
«Ты всегда откладываешь все дела до самой последней минуты! Нет важнее для тебя дела, чем выполнение домашнего задания!»
«Почему вы выкрикиваете с места, перебиваете, критикуете друг друга, почему не поднимаете руку, почему не можете выслушать своего товарища, а потом поднять руку и высказать свое мнение по обсуждаемой теме?»
«Он все врет. Это не я начал драку, это он. Он первый толкнул меня и обозвал, я только защищался. А меня наказывают. Я ненавижу эту школу»

Ситуации для «Я-ВЫСКАЗЫВАНИЯ»	
1.	Неделю назад Вы купили себе новую юбку, а теперь подруга купила точно такую же. Вы говорите...
2.	Приятель лезет к Вам с разговорами, а Вы ужасно спешите. Вы говорите...
3.	Ваш друг занял деньги и обещал отдать через три дня, но прошла уже неделя. Вы говорите...
4.	Ваш друг взял у Вас три диска с фильмами, а когда вернул, то оказалось, что один диск не работает. Вы говорите...
5.	Ваш друг сказал своим родителям, что ночевал у Вас. Но Ваш друг не предупредил, что надо соврать его родителям, и когда позвонила его мама, у Вас с ней состоялся не очень приятный разговор. Вы говорите другу...
6.	Ваш друг ставит Вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о Вас. Вы говорите...
7.	Вы договорились с братом/сестрой, что будете по очереди убираться в комнате. И вот он/она уже в который раз не сдерживает обещание. Вы говорите...
8.	Ваш друг обещал отдать Вам сиамского котенка, Вы очень ждали этого момента. Но потом оказалось, что он уже отдал этого котенка

	другим. Вы говорите...
9.	Ваша сестра надела Вашу кофточку на дискотеку без Вашего разрешения. На следующий день Вы нашли эту вещь в самом дальнем углу полки. Кофта была грязная и мятая. Вы говорите...
10	Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади Вас кто-то громко разговаривает. Вы говорите...
11	Ваш друг приходит к Вам в гости и с собой приводит еще нескольких человек, которых Вы не очень-то знаете. Вы говорите...
12	Ваш друг сказал родителям, что это Вы заставили его покурить. Его родители пожаловались Вашим родителям. Вы говорите другу...
13	Вы сидите на уроке и решаете контрольную работу, Ваш сосед по парте начинает, что то у Вас спрашивать. Вы ему отвечаете....
14	К следующему уроку вам с одноклассником сказали подготовить доклад, Вы пришли подготовленный, а Ваш одноклассник не сделал свою часть доклада. Вы говорите...
15	Вы дома готовитесь к сдаче зачета, а Ваш младший брат/сестра бегает по комнате кричит, включает громко мультики. Вы говорите...

## Рабочий листок «Стрессовые ситуации»

Инструкция: Выберите и пронумеруйте те ситуации, которые беспокоят Вас (от самых неприятных к менее неприятным).

<b>Я чувствую себя несчастным (ой), когда болею и не могу играть с друзьями</b>	
<b>Я смущаюсь, когда во время чтения в классе не могу понять смысл слова</b>	
<b>Я беспокоюсь, когда мама с папой ссорятся или ругаются</b>	
<b>Я злюсь, когда мой брат (сестра) бьет меня</b>	
<b>Я чувствую беспокойство и страх, если сел(а) не на тот автобус и потерялся (лась)</b>	
<b>Я смущаюсь, если слишком коротко пострижен(а)</b>	
<b>Я боюсь, что квартиру заберется вор</b>	
<b>Я расстроился (лась), потому что мне не удалось посмотреть любимую телепередачу</b>	
<b>Я одиночек(а), если никто не играет со мной</b>	
<b>Я не такой, как все, потому что не хочу смотреть боевики по телевизору</b>	
<b>Я волнуюсь, когда мой брат (сестра) болеет</b>	
<b>Я боюсь, что когда я выношу мусор из квартиры, дверь в нее может случайно захлопнуться</b>	
<b>Я боюсь, когда за мной гонится собака</b>	

