

Департамент образования, науки и молодежной политики
Воронежской области

Государственное бюджетное учреждение Воронежской области
«Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей»

**Буллинг в образовательной среде: психологические аспекты выявления и
предотвращения**

*Методические рекомендации
для педагогов-психологов*

Воронеж 2021

Буллинг в образовательной среде: психологические аспекты выявления и

предотвращения. Методические рекомендации для педагогов-психологов/сост. А.М. Акимова, В.Ф. Крапивина, О.В. Степанова/ред. Д.В. Насонова. – Воронеж: ГБУ ВО «ЦППиРД», 2021. – 171 с.

© ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития
детей»

г. Воронеж, ул. Славы, 13а тел.: 8(473)221-00-93
<http://stoppav.ru/>

Содержание

Введение	4
1. Понятие буллинга	6
2. Признаки того, что ребёнок является жертвой травли	10
3. Личностные характеристики участников буллинга	13
4. Проблемы диагностики буллинга	16
5. Способы выявления буллинга	20
6. Занятия по формированию коммуникативных навыков	22
7. Занятия по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения обучающихся	42
8. Занятия по повышению адаптационных способностей (снижение конфликтности)	66
9. Занятия по формированию жизненных навыков у обучающихся	90
10. Приложение 1	133
11. Приложение 2	144
12. Приложение 3	147
13. Приложение 4	149
14. Приложение 5	150
15. Приложение 6	153
16. Приложение 7	159
17. Список используемой литературы	169

Введение

Последнее время все больше и больше говорят о буллинге, травле в образовательных организациях. К сожалению не все педагоги обращают на это внимание и оставляют проблему на самотек. Однако своевременная помощь и правильное отношение может помочь ребенку не совершить каких-либо

необдуманных действий. Травля детей сверстниками («буллинг») – одна из наиболее распространенных проблем в образовательных организациях и детских коллективах, которая существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

В достаточно измененной и усеченной форме представлены проблемы насилия в общественном сознании и СМИ. Общество считает, что насилие проявляется редко и ограничивается отдельными случаями, в которых принимают участие только социально-неблагополучные граждане (дети в неполных семьях, дети родителей с зависимостями и т.д.). Однако это не так, насилие существует в любых категориях населения и слоях общества, независимо от социально-экономических, расовых, культурных, демографических аспектов. Нарушения, возникающие в результате воздействия на подростка в ситуации буллинга, приводят к личностным изменениям, так как затрагивают все уровни человеческого функционирования.

Буллинг, как феномен девиантного поведения, является острой социально значимой проблемой в подростковом возрасте. Почти в каждом классе или группе каждой образовательной организации есть ученики, которые имеют особенности, отличающие их от своих сверстников. Отличительные характеристики ученика часто приводят к насмешкам и издевательствам в классе.

В современном обществе такое явление как буллинг в образовательной среде является достаточно актуальной проблемой, которая предполагает определённые меры профилактического воздействия. Результативное проведение данных мероприятий может быть осуществлено посредством реализации комплексного подхода специалистами образовательного учреждения и других областей с учетом всех аспектов рассматриваемой профилактики.

Буллинг в образовательной среде выступает сложным, многофакторным явлением, которое требует углубленного изучения. Так, О.А. Гребенникова,

М.И. Добролюбова акцентируют внимание на том, что одной из актуальных проблем последних десятилетий является рост числа актов насилия, совершаемых несовершеннолетними. В современном образовании, как отмечают эксперты (И. В. Волкова, Н. М. Моисеева, М. В. Сафронова, Д. Н. Соловьев и др.), всё чаще наблюдается жестокость во взаимоотношениях детей, унижения и насмешки, которые становятся причиной личностных деструкций, депрессивных состояний, соматических и аутоиммунных заболеваний, попыток суицида. Опасения вызывает и наблюдающееся в последние годы снижение возраста детей, совершающих насильственные действия в отношении своих сверстников, а также преднамеренный и систематичный характер этих действий. С достоверностью можно отметить, что травля в образовательной среде на современном этапе приобретает все более широкий масштаб распространения, что вызывает крайнюю необходимость создания эффективной программы по предупреждению буллинга в образовательной среде, а также незамедлительного его внедрения в организационный план школы. Целесообразно направить всевозможные ресурсы на создание благоприятной, безопасной среды для обучающихся образовательной организации. Таким образом на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга, что позволит сохранить психологическое здоровье обучающихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, а также гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Понятие буллинга

В образовательных организациях в последнее время все больше и больше говорят о буллинге (данное явление называют по-разному: «травля», «буллинг», «моббинг»). Почти в каждой образовательной организации периодически происходят ситуации, связанные с тем, что одни дети

целенаправленно преследуют и обижают других. Мы говорим не о конфликтах между детьми, в которых иногда выигрывает один, а иногда другой. Мы говорим о ситуациях, когда распределение ролей устойчиво, и кто-то один устойчиво остается преследователем, а кто-то другой – тем, кого преследуют. Особенно для нас имеют значение ситуации, которые регулярно повторяются с одними и теми же участниками.

Мы можем говорить о *буллинге*, или о *травле*, когда имеет место преднамеренное агрессивное поведение одних детей в отношении других, включающее неравенство власти или силы. Иногда такое неравенство может быть обусловлено различием в физической силе между детьми. Часто оно характеризуется разницей в социальной власти или статусе (ребенок с более высоким статусом может лучше учиться, иметь больше друзей и соратников, иметь более богатых или имеющих больше власти родителей и т.п.). Обычно о травле говорят, когда имеет место систематическое повторение похожих ситуаций с насилием по отношению к одним и тем же детям. Помимо ребенка/детей, которые преследуют, и ребенка, которого преследуют, почти всегда присутствует большая группа детей – свидетелей происходящего, которые могут присоединяться (активно или неактивно, через поступки, улыбки, внимание) к тем, кто преследует или к тем, кого преследуют.

Бывает *прямая травля*: это ситуации, когда ребенка бьют, пинают, обзывают, дразнят, дают обидные прозвища, портят вещи, отбирают деньги, заставляют делать что-то, чего ребенок делать не хочет. Бывает, кроме того, *косвенная травля*: она включает в себя распространение слухов и сплетен, социальное исключение и изоляцию (когда с ребенком никто не общается, не приглашает в игру, не выбирает в команду), избегание, манипуляцию дружбой («Если ты дружишь с ней – мы с тобой не друзья»). Помимо этого могут использоваться сексуально-окрашенные комментарии и жестикуляция, угрозы, прозвища, связанные с расой или этносом ребенка.

Прямой буллинг может проявляться в виде:

1) Физической агрессии (удары, пинки, побои, нанесение иных телесных повреждений, щипание, запугивания, обзывательства, жестокие шутки, притеснения через социальный статус, религию, расу, прикосновения сексуального характера);

2) Вербального (словесного) буллинга (издевательства или запугивания с помощью жестоких слов: постоянные оскорбления, угрозы и неуважительные комментарии о внешнем виде, религии, этнической принадлежности, инвалидности и т.д.).

3) Социального буллинга/изоляции (жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом, детским коллективом).

Гораздо сложнее выявить проявление косвенного буллинга, который включает в себя такое поведение, как распространение слухов и ложной информации о жертве. Если прямое насилие можно объективно наблюдать, то косвенная агрессия распознается на этапе, когда жертва испытывает на себе серьезные психологические последствия травли или обращается за помощью к третьему лицу.

С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях, так появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения – кибербуллинг – совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, сети интернет и иных электронных устройств.

Примерами кибербуллинга могут служить отправка жертве оскорбительных сообщений; передразнивания жертвы в режиме онлайн; размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения другого ребенка; ведение блогов или форумов в социальных сетях, целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и страданий. В последнее время

именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии, часто сопровождается другими формами насилия.

Кибербуллинг – скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают не менее серьезную психологическую травму различной степени тяжести. Поэтому от родителей требуется особо чуткое внимание к фактам его проявления.

Буллинг не проходит бесследно для каждого из его участников, даже если он пассивный наблюдатель, и оказывает влияние на эмоциональное и социальное развитие детей и подростков, формирует специфику школьной социализации (адаптации детей к социуму), может иметь тяжелые психологические последствия, прежде всего, для активных его участников. Вне зависимости от формы проявления буллинга, дети, которые подверглись травле, получают тяжелую психологическую травму, которая может быть самой масштабной на этапе школьной жизни ребенка.

Буллинг оказывает влияние абсолютно на всех участников агрессии. Безусловно, вся тяжесть последствий в первую очередь ложится на ребенка, который оказался в роли жертвы. Жертвы буллинга испытывают сложности со здоровьем и успеваемостью, в три раза чаще сверстников имеют симптомы тревожно-депрессивных расстройств, апатию, головные боли, по статистике, они чаще совершают попытки суицида.

У школьных «агрессоров» буллинга во взрослом возрасте может возникать чувство вины, развивается высокий риск попасть в криминальные группировки.

При возникновении буллинга в классе выстраивается специфическая иерархия, или *буллинг-структура*, которая представляет собой социальную систему с фиксированными типами (ролями) участников.

Выделяют несколько ролей в процессе травли в школе:

Ребенок-агрессор/булли (лидирующий, нападающий в детском коллективе)

По данным норвежского психолога Дэна Ольвеуса, одного из первых масштабных исследователей распространенности буллинга в школах и автора антибуллинговой программы, агрессорами чаще всего выступают дети, которые:

- уверены в том, что добиться своих целей можно посредством господства и подчинения;
- не умеют сочувствовать своим жертвам;
- физически сильные дети: легко возбудимые и очень импульсивные;
- проявляют резкое и даже агрессивное поведение.

Дети, участвующие в травле (следующие за поведением лидера, присоединившиеся к травле).

Ребенок-«жертва» (объект травли):

Практически любой ребенок может стать жертвой буллинга. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу/класс, или ребенок, отличающийся по любым признакам от других детей (внешность, хорошая успеваемость, социально-экономическое положение и т.д.). Однако чаще всего насмешкам и издевательствам со стороны сверстников подвержены дети со слабой социализацией, низким эмоциональным интеллектом или находящиеся в конфликте с окружающим (внешним) миром. Такие дети не знают, как подавать себя в обществе и какой реакции от них ждут люди, а иногда они даже не осознают, что над ними смеются, так как не всегда способны отличить обычную шутку от злой.

Свидетели (поддерживающие – дети, которые одобряют сторону нападающих, подбадривают их; наблюдатели – дети, которые просто собираются вокруг и смотрят и / или избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону; сочувствующие – которые хотят заступиться за жертву травли, но боятся, поскольку обидчик сильный или лидер). Наличие большого числа детей-свидетелей говорит о закреплении формы поведения на соответствующее поведение в аналогичных ситуациях, что в последующем станет причиной появления в обществе равнодушных свидетелей агрессии.

Защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуют нападающим и предпринимают действия для прекращения издевательств, либо успокаивают и поддерживают жертву). Существует экспериментальное исследование, показывающее позитивную роль в разрешении ситуации школьной травли защитников: при наличии защитников буллинг заканчивается, не успев начаться. Если же никто не вступает за жертву, то это «становится хорошей почвой для дальнейшей травли – дает обидчикам все основания покрасоваться, унижая другого ребенка».

Признаки того, что ребёнок является жертвой травли

Ребенок теряет интерес к школе, ищет причины не ходить в образовательное учреждение. Внезапное нежелание или увеличение нежелания ходить в школу является одним из основных маркеров буллинга. Некоторые школьники подвергаются издевательствам по пути в школу или из школы, следовательно, заслуживает внимание «задержка» ребенка из школы.

- Изменения в настроении и поведении. Ребенок кажется замкнутым, одиноким, тревожным, мнительным и боязливым без явных на то причин. Подобную изменчивость не стоит путать с изменением социального и внутреннего мира подростка, когда его повседневное поведение все больше зависит мнения сверстников.

- Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний, теряет аппетит.

- Частые нарушения сна и ночные кошмары, что может проявляться в нежелании ложиться спать по вечерам (в сочетании с нежеланием вставать по утрам), общей бессонницей (указывающей на беспокойство).

- У ребенка есть следы насилия: синяки, порезы, царапины или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е. не связаны с игрой, случайным падением и т. п.). Все это может свидетельствовать о

физических издевательствах. Иногда же суть издевательства сводится к преднамеренному уничтожению или хищению имущества жертвы.

- У ребенка наблюдается повышенная раздражительность и утомляемость, ухудшается успеваемость в школе. Зарубежные исследователи относят также внезапное «погружение» ребенка в повышение своей успеваемости к возможным признакам травли.

- Появляются запросы на дополнительные деньги.

- Человек, который запугивает, может заставить жертву украсть (скажем, из магазинов или даже домов) для него какие-либо предметы или вещи. Это дает агрессору не только деньги или имущество, которые были украдены, но и «психологическую власть» над человеком, которого он запугивает.

- Отдает предпочтение взрослой компании, имеет мало друзей или не имеет их совсем.

- Избегает мест и предметов, напоминающих о болезненных для него событиях, касающихся школьной травли.

- Отказывается разговаривать на «неудобные темы», не желает объяснять, в чем причины его пережившегося настроения и поведения.

Помните, что издевательства часто окружены секретностью. Агрессор может угрожать усилением атаки и более суровым поведением в случае, если ребенок обратится за помощью к третьему лицу.

Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей. Важно показать, что вы услышали ребенка. Что он больше не один на один со своей проблемой, что взрослый знает и обязательно поможет. Разумеется, может потребоваться быть более настойчивым и провести не одну беседу с ребенком, особенно если молодой человек находится в серьезной опасности.

Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача – успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.

Ваша тревога только усугубит травму ребенка, а эмоции не позволят установить доверительный контакт для преодоления травли.

- Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации. Прислушиваясь к ребенку, мы сообщаем ему о нашем признании, теплоте и заботе о них, а это также жизненно важно для укрепления чувства собственного достоинства ребенка-жертвы и повышения его самооценки. Ребенок должен попытаться самостоятельно проанализировать свои действия и понять, могли ли его поступки послужить причиной травли. Это поможет ему разобраться, может ли он самостоятельно повлиять на ситуацию в дальнейшем и что, возможно, необходимо подкорректировать в собственном поведении, чтобы в новом социуме ситуация с травлей не повторилась. Ни в коем случае не критиковать и не обвинять ребенка в сложившейся ситуации. Важно донести до него мысль, что на месте «жертвы» может оказаться каждый.

- Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждает в своей самооценке «нездоровым» способом. Это является показателем неадекватного восприятия себя и окружающего мира. Иногда психологи называют это доминантным поведением, т.е. желанием получить власть над другими людьми.

- Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва. Буллинг – игра власти, в которой побеждает тот, кто не расстраивается и не злится. Наоборот, юмор, молчание или уверенный ответ, то есть неагрессивная защита себя, могут предотвратить дальнейшую атаку. Тогда агрессору перестанет нравиться игра и, не получив желаемого, он отступит. По сути, родитель здесь выступает в роли «тренера» для своего ребенка.

Личностные характеристики участников буллинга

Любой участник образовательных отношений при стечении определенных обстоятельств может быть вовлечен в насилие. Жертвой, обидчиком или свидетелем насилия потенциально может стать каждый обучающийся. Тем не менее, можно выделить наиболее типичные личностные особенности, характерные для обидчиков, пострадавших и свидетелей.

Как правило, дети и подростки, которые становятся обидчиками, – это уверенные в себе, склонные к доминированию в группе и подчинению других, морально и физически сильные, эмоционально импульсивные и легко приходящие в состояние гнева и агрессии, с низким уровнем эмпатии к своим жертвам, часто «задирающие» не только своих сверстников и более младших, но и взрослых (учителей, родителей, представителей органов правопорядка). Тревожность, обусловленная семейным неблагополучием, напряженными отношениями с родителями, учебной неуспеваемостью и завистью к более успешным ученикам из благополучной семьи, может создавать угрозу для статуса доминантных детей и подростков. Обращение к насилию позволяет им утвердить свой статус в классе или группе, школе или училище силой, вызовом учителям, унижением сверстников или более младших, а иногда и более старших обучающихся, удержанием всех в страхе.

Как уже отмечалось, практически любой ребенок или подросток может стать жертвой травли. Например, ребенок, который по каким-то причинам поменял школу или класс в середине года. Ребенок, который сильно отличается по любым признакам от других детей. Однако некоторые особенности детей увеличивают риск того, что ребенок может подвергаться травле. Выделяют факторы риска (общие характеристики) возможных жертв буллинга:

- Дети с более высоким уровнем тревожности, чем в среднем в группе. Им часто не хватает уверенности, жизнерадостности, она нередко кажется грустными.

- Низкая самооценка и негативное представление о себе. Они могут создавать впечатление, что не смогут оказать активное сопротивление, когда на них нападают сверстники; не умеют адекватно реагировать на агрессию, становятся «легкими» объектами нападков и травли.

- Отсутствие друзей в группе и трудности в выстраивании и поддержании близких отношений со сверстниками, препятствуют формированию защищающих отношений в классе, поддерживает представление ребенка о себе как закономерном объекте травли.

- Для мальчиков в определенном возрасте становится важной физическая сила. Ребенок, подвергающийся травле часто физически слабее своих сверстников, что наряду с его особенностями реагирования снижает возможности ребенка противостоять нападкам со стороны сверстников.

- Особенности внешности. Полнота, отчетливые недостатки внешности, плохая одежда и другие внешние признаки, к которым легко придраться, начать дразнить ребенка, особенно не умеющего постоять за себя.

- Особенности поведения. Дети, которые плохо учатся, чрезмерно подвижные и невнимательные, вспыльчивые (не умеющие управлять своей агрессией), не умеющие держать дистанцию, с нелепыми проявлениями, раздражающими окружающих и т.п.

- Объектами травли могут стать дети, принадлежащие к этническому, национальному или религиозному меньшинству.

- Нетрадиционная сексуальная ориентация универсальный фактор высокого риска травли. Часто подвергаются издевательствам и подростки, поведение которых выглядит недостаточно маскулинно («по – девчачьи»).

- Повышенная тревожность по отношению к своему телу («телесная тревожность»): может бояться боли, плохо справляться с физическими играми,

спортивными занятиями, любым физическим противостоянием, либо обладать плохой координацией (касается преимущественно мальчиков).

- Жертвой буллинга легко может стать чувствительный, тихий, замкнутый, пассивный, послушный, застенчивый ребенок, который легко и часто плачет, а также избегает прямой конфронтации в общении, испытывает трудности с самоутверждением в группе сверстников.

Проблемы диагностики буллинга

Не существует определенного психологического портрета жертвы буллинга, который смог бы помочь в диагностике этой травматической ситуации у пострадавших детей. Тем не менее, при наблюдении за такими детьми могут проявиться следующие, характерные и для иных форм переживания буллинга, эмоциональные и поведенческие особенности.

Поведенческие особенности:

- отстраненность от взрослых и других детей;
- негативизм при обсуждении темы буллинга;
- агрессивность к взрослым и детям.

Эмоциональные особенности:

- напряженность и страх при появлении ровесников;
- обидчивость и раздражительность;
- грусть, печаль и неустойчивое настроение.

Важно отметить, что только сочетание нескольких признаков, а также эмоционального состояния жертвы и отношения группы к ребенку позволяет диагностировать ситуацию травли в отношении ребенка. Специалистам следует быть внимательными при работе с данными признаками, они являются поводом для обращения внимания на ребенка и на группу детей. Необходимо периодически собираться командой специалистов, работающих с конкретной группой, чтобы обсудить ситуацию, с целью выявить, к примеру, как часто ребенок жалуется на головные боли и как это связано с посещением/пропусками школы.

Физическое состояние и поведение ребенка:

- У ребенка есть следы (синяки, порезы, царапины) или рваная одежда, которые не объясняются естественным образом (т.е., не связаны с игрой, случайным падением, кошкой и т.п.).

- Часто бывает в порванной одежде, с порванными учебниками или тетрадями.

- Избегает говорить вслух (отвечать) и производит впечатление тревожного и неуверенного в себе.

- Выглядит расстроенным, депрессивным, часто плачет.

- По утрам плохой аппетит, частые головные боли, боли в желудке, расстройство ЖКТ, резкое повышение температуры.

- Беспокойно спит, жалуется на плохие сны, часто во сне плачет.

- Выглядит несчастным, расстроенным, депрессивным, или наблюдаются частые перемены настроения, раздражительность, вспышки.

- Требует или крадет деньги, чтобы выполнить требования «агрессоров».

Отношения со сверстниками:

- Ребенок регулярно подвергается насмешкам со стороны сверстников в оскорбительной манере, его часто обзывают, дразнят, унижают, либо угрожают ему, требуют выполнения пожеланий других сверстников, командуют им

- Ребенка часто высмеивают в недоброжелательной и обидной манере.

- Ребенка часто задирают, толкают, пинают, бьют, а он не может себя адекватно защитить.

- Ребенок часто оказывается участником ссор, драк, в которых он скорее беззащитен и которых пытается избежать (часто при этом плачет).

- Ребенок часто проводит время в одиночестве, и исключен из компании сверстников. У него, по наблюдениям, нет ни одного друга в группе.

- В командных играх дети выбирают его в числе последних или не хотят быть с ним в одной команде.

- Ребенок не спрашивает тему урока, домашнее задание у сверстников, если он не успел записать.

- Ребенка никогда не приглашают на праздники/вечеринки, или он сам не хочет никого приглашать и устраивать праздник (потому что считает, что никто не захочет прийти).

Школа или любое другое детское учреждение:

- Дети берут учебники, деньги, другие личные вещи ребенка, разбрасывают их, рвут, портят.

- Ребенок старается держаться рядом со взрослым.

- У ребенка резко или постепенно ухудшается успеваемость.

- Боится или не хочет идти в школу.
- Убегает из учреждения.
- Выбирает длинный и неудобный путь в школу и из школы.
- Никогда не приводит одноклассников или других сверстников к себе домой, очень редко проводит время в гостях у одноклассников.
- Нет ни одного друга в учреждении, с которым можно провести время (играть, сходить в кино или на концерт, погулять или заняться спортом, поговорить по телефону и т.п.).

Чаще всего медицинские и социальные работники, а также педагоги сталкиваются со случаями буллинга, свидетелями которых они становятся сами по месту их работы в детских учреждениях. Реже, при работе с детьми, они могут обнаружить у них переживания, связанные с уже имевшим место ранее буллингом. Это происходит при успешной диагностике случаев травли среди сверстников или же, когда дети сами сообщают специалистам о своей проблеме.

Конечно, максимальная информация может быть также получена в результате искренней беседы специалиста и пострадавшего. Однако это возможно далеко не всегда и к тому же требует особой подготовки. Настойчиво допытываться ответы ребенка или подростка на тему насилия категорически нельзя. С другой стороны, любой педагог должен быть готов к адекватному, понимающему и сопереживающему отражению исповеди травмированного ребенка о травле другими детьми, если последний решил ему открыться. Особенно печально, когда ребенок или подросток (подросткам, как правило, это дается крайне тяжело) решается открыться взрослому, рассказать о своей беде, а взрослого по тем или иным причинам такие откровения не интересуют. Здесь может быть упущена драгоценная возможность узнать о серьезных проблемах в жизни детей и подростков, возможно даже не связанных с темой насилия. Дети в качестве доверенного лица во многих случаях склонны выбирать авторитетных взрослых. Для многих детей врач или социальный работник – это последний рубеж защиты, последняя надежда на помощь.

Особенно это актуально для врачей и социальных работников, работающих в немедицинских учреждениях: в детских домах, интернатах, специальных учреждениях для несовершеннолетних. В подобных учреждениях риск насилия вообще и жесточайшей травли, в частности, крайне высокий. Это подтверждается, в первую очередь, соответствующими виктимологическими исследованиями в отношении суицидального риска у несовершеннолетних. Во многих случаях взрослые, в том числе и специалисты в области работы с детьми, не придают значения сложным взаимоотношениям разных детей друг с другом до тех пор, пока эти отношения не становятся чрезмерными. Только тогда, когда взрослые становятся очевидцами явного насилия, они вмешиваются с разной степенью успешности для последующей безопасной жизни жертвы. На этом фоне «незначимые», «неочевидные» переживания пострадавших детей от травли для многих взрослых представляется неактуальными.

Плюс к этому связанная с одним из предубеждений готовность многих взрослых реагировать на детей, и особенно на подростков, обращающихся к ним за помощью от травли, как на ябед и доносчиков.

Способы выявления буллинга

Главный способ выявления травли – это наблюдение со стороны педагогов и родителей за поведением обучающихся. Педагоги имеют возможность наблюдать особенности общения и взаимоотношений, обучающихся на уроках, на переменах, во внеурочной деятельности.

Конечно, максимальная информация может быть также получена в результате искренней беседы, однако настойчиво «пытать» вопросами о травле ребенка или подростка категорически нельзя.

Одним из способов выявления ситуации буллинга является диагностика педагогом-психологом психологической комфортности и безопасности образовательной среды школы, особенностей взаимоотношений в классных коллективах. Для этой цели рекомендуется следующие диагностические методы и методики:

1. Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева) (Приложение 1).

2. Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н. Лутошкин) (Приложение 2).

3. Определение индекса групповой сплоченности Сижора (Приложение 3).

4. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру) (Приложение 4).

5. Метод социометрии (Приложение 5).

6. Опросник риска буллинга (ОРБ) (А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский, М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)

7. Тест школьной тревожности Филлипса.

Можно также применять экспресс-опросники с небольшим количеством открытых вопросов. Например, опросник «Обстановка в классе».

Обучающихся просят анонимно ответить на следующие вопросы:

1. Можно ли назвать ваш класс дружным? Почему?

2. Нравится ли вам психологическая атмосфера в вашем классе? Почему?

3. Есть ли в классе человек, которого вы можете назвать вашим настоящим другом?

4. Как вы думаете, что нужно изменить в ваших отношениях внутри класса?

5. Согласились бы вы учиться в этой же школе, у тех же учителей, но с другими ребятами? Почему?

Первый, второй и четвёртый вопрос данного опросника могут быть предложены ребятам для обсуждения на профилактическом «Круге сообщества», при этом важно при обсуждении данных вопросов не забывать правила проведения «Круга».

Опросник «Идеальный одноклассник» также позволяет косвенно оценить взаимоотношения в классе и существующие проблемы.

Обучающимся предлагается письменно закончить несколько предложений.

Разрешается не подписывать свои работы.

Вопросы:

1. Я думаю, что идеальный одноклассник - это...
2. Я думаю, что идеальная одноклассница - это...
3. Мне неприятно, когда одноклассник...
4. Мне неприятно, когда одноклассница...

Мы предлагаем Вашему вниманию конспекты коррекционно-развивающих занятий, направленные на профилактику агрессивного поведения обучающихся, в том числе буллинга (для школьников 7-9 и 10-11 классов) в условиях образовательной организации по следующим направлениям:

- Занятия по формированию коммуникативных навыков.
- Занятия по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения обучающихся.
- Занятия по повышению адаптационных способностей (снижение конфликтности).
- Занятия по формированию жизненных навыков у обучающихся.

Занятия по формированию у обучающихся коммуникативных навыков

Занятие 1 «Общение и его барьеры»

Цель: развитие коммуникативных навыков и умения слушать других людей, ознакомление с барьерами общения.

Целевая группа: обучающиеся 7 – 9 классов.

I. Вводная часть

Педагог:

- Добрый день ребята. Сегодня мы с вами проведем интересное занятие на тему «Общение и его барьеры».

Как вы думаете для чего нужно уметь общаться? Где это пригодится? (Для общения с учителями, в профессии, при поступлении в институт, на работу, в семейной жизни, в повседневных контактах и т.д.)

Упражнение «Почта»

Участники сидят в кругу. Ученик называет имя участника, которому хочет послать письмо с наилучшими пожеланиями. Например: "Я посылаю это письмо Вите, потому что..." и называет какие-то положительные качества, комплименты или просто добрые слова поддержки в данный момент этому ученику, затем посылает импульс в одну сторону. Ученик, получивший импульс, говорит, что письмо получил и благодарит пославшего, далее также кому-то посылает такое же письмо. Главные условия – нельзя посылать письма одному и тому же ученику и письма должны получить все.

II. Основная часть

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами (Приложение 1).

Педагог;

- У вас есть 5 минут, чтобы ответить на предложенные вопросы. Долго думать не надо, отмечайте первую мысль, которая приходит вам в голову. Она и будет правильной.

Педагог:

- Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «нет», тем лучше вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?». Педагог обобщает ответы учащихся.

Педагог:

Для того чтобы взаимодействовать с другим человеком, необходимо иметь какое-то представление о нем. Общаясь, люди составляют впечатление о другом человеке на основании своего опыта, эталонов, внутренних установок, сознательных или бессознательных сигналов. Первое впечатление о человеке всегда очень важно для установления контакта с ним. Мы знаем по опыту, что первое впечатление может как способствовать, так и препятствовать контакту с собеседником.

Общению между людьми мешают:

- барьеры;
- ошибки восприятия.

Разберем подробнее.

Ошибки восприятия:

Ошибки привлекательности

Если человек нам нравится (внешне!), то мы склонны считать его более умным, хорошим, интересным и т.д.

Ошибки превосходства

Если человек превосходит нас по какому-то важному для нас параметру, то мы склонны оценивать его более положительно, чем могли бы, если бы он был нам равен. Если же мы имеем дело с человеком, которого мы в чем-то превосходим, то мы склонны его недооценивать.

Ошибка отношения к нам

Если человек хорошо к нам относится, мы склонны наделять его хорошими качествами.

Установка

Это наше сознательное или бессознательное убеждение в чем-то, восприятие мира под определенным углом зрения.

Конечно, мы перечислили не все ошибки восприятия, но наиболее распространенные.

Ролевая игра «Барьеры в общении»

Педагог:

- Игра, которую мы сейчас проведем, поможет понять, какие между людьми существуют барьеры в понимании.

Выбираются пять человек – активных игроков, остальные – наблюдатели. Эти пять человек образуют небольшой круг, им на головы надеваются «шапочки» (из полоски бумаги) с обозначением роли. Участники не знают, какая у них роль, но видят, какие роли у других участников. Остальные учащиеся (наблюдатели) видят все роли игроков. Вслух говорить или подсказывать запрещается.

Задание: активным игрокам необходимо общаться, обсуждать заданную ситуацию так, чтобы другие игроки поняли, какая им досталась роль, дать им понять, что у них написано на шапочке. Соответственно, каждый должен понять, что написано на шапочке у него.

Роли:

- обращайтесь со мной как с лидером;
- игнорируйте меня;
- спорьте со мной;
- выслушивайте меня внимательно;
- соглашайтесь со мной.

Обсуждаемая ситуация: «Представьте, что вы сотрудники одной фирмы. Работаете вместе несколько лет, дружите семьями, отмечаете вместе некоторые праздники. Однажды на Новый год вы в шутку купили лотерейный билет на общие деньги, деньги фирмы. Через некоторое время вы узнаете, что билет оказался выигранным. Вам предлагают либо машину, либо деньги. Вам необходимо решить, какой взять выигрыш».

Далее участники игры обсуждают ситуацию (дается несколько минут), остальные наблюдают.

После выполнения задания – общее обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Кто догадался, какая роль ему досталась, что помогло понять?
- Как вы друг другу помогали?
- Что было легко, что тяжело?
- Свойственна ли вам такая позиция в обыденном общении?
- Что было приятно, что неприятно?
- Что помогло (или помешало) договориться, решить проблему?

Предлагается высказать свои мнения наблюдателям.

В совместном обсуждении определяются «барьеры общения»:

- демонстрация разницы позиций;
- непонимание интересов собеседника;
- конфликтогенные черты характера;
- некоммуникабельность;
- отсутствие чувства юмора;
- неумение слушать;
- оценочные суждения.

Упражнение «Договоритесь»

Класс делится на две группы, и предлагается на выбор поездка в Москву или в Санкт-Петербург. Обе группы должны договориться о том, куда они все вместе поедут. Принятое решение должно устроить всех.

Проигрывая вымышленную ситуацию, необходимо договориться.

Обсуждение:

- Какие стратегии вы выбирали?
- Какие встречались барьеры?
- Что получилось, не получилось

III. **Итог (Рефлексия)**

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- С чем уходите, и что с собой берете?

Источники

<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200201306>

<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200701309>

Занятие 2 «Невербальное общение в нашей жизни»

Цель: развитие коммуникативных навыков и невербального общения.

Целевая группа: обучающиеся 7 – 9 классов.

I. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия – «Невербальное общение в нашей жизни». Сегодня мы будем выполнять упражнения, которые помогут вам понять ваши сильные стороны в коммуникации, и покажут в какую сторону двигаться для улучшения данного навыка.

Упражнение «Без слов»

Педагог: Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Сесть можно только после того, как я скажу «спасибо». Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать по ходу упражнения, ориентируясь на действия друг друга.

Обсуждение. Что помогало вам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение? На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?

Упражнение «Найти инициатора движений»

Когда доброволец выйдет из класса, нужно будет выбрать инициатора движений, за которым вы молча будем повторять все движения, которые он вам предложит. Когда доброволец вернется, он должен, наблюдая за участниками, назвать инициатора движений.

Педагог:

Данные упражнения направлены на развитие невербального общения. Невербальное общение – это коммуникация между индивидами без использования слов, то есть без речевых и языковых средств, представленных в прямой или какой-либо знаковой форме.

Заметки для педагога. После этого педагог говорит о значимости взгляда во время общения и просит участников по очереди называть, какой может быть взгляд (добрый, злой, внимательный и т.д.). В конце упражнения педагог говорит о том, как много может передать взгляд (и улыбка) и что по выражению лица человека часто можно понять, что он чувствует в этот момент.

II. **Основная часть**

Самодиагностика «Мастер коммуникации».

Педагог раздает листы, на которых изображена «Лестница коммуникативного мастерства». Левый край – низкая коммуникативная компетенция, правый – «мастер коммуникации». Задача: найти свое место на этой лестнице.

Попросить желающих поделиться результатом. Уточнить, на что они ориентировались, выбирая ту или иную ступень на лестнице коммуникативного мастерства.

Упражнение «Объявление в газету»

Учащимся предлагается дать объявление о себе в газету. Объявления должны быть короткими, но нести максимум информации об авторе.

Затем объявления зачитываются и проводится обсуждение, что является основным в их содержании: желание помочь кому то, получить что-то или заявить о своих способностях.

Педагогу здесь важно подчеркнуть, что совершенно не важно, хотел ли подросток похвалиться своими способностями или объявить о своем стремлении помогать другим, главное, он о себе заявляет.

Заметки для педагога. Нужно напомнить участникам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации аморального или жестокого характера. Некоторые подростки бравируя, предлагают в объявлении далеко не безобидные услуги. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как зачастую из-за заниженной самооценки они не могут найти в себе чего-то положительного, что могло бы заинтересовать других людей.

Упражнение «Умею ли я оказывать внимание другим»

Педагог:

Мы будем учиться оказывать знаки внимания другому человеку и принимать их от собеседника.

Ученики образуют пару. Один ученик в паре обозначается буквой А, а второй - буквой Б.

Каждый «А» демонстрирует искренний знак внимания своему напарнику «Б», который отвечает: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (повторяет точно сказанное «А»). Затем «Б» подкрепляет сказанное еще одной похвалой в свой адрес: «Но, кроме того, я еще хорошо умею ...»

(называет качество, которое он ценит в себе и считает, что оно заслуживает положительных знаков внимания). Знаками внимания могут отмечаться личные качества, умения, внешность, манера поведения. Затем ученики меняются, и упражнение повторяется.

После завершения упражнения педагог спрашивает участников, какие чувства вызвала у них игра и что было проще - оказывать знаки внимания или принимать их?

III. **Итог (Рефлексия)**

Упражнение «Последняя встреча»

Закройте глаза и представьте, что занятия в группе закончились. Вы идете домой. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите это.

Обсуждение. Всегда ли получается попрощаться, успеть сказать важное?

Источники

<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200501307>

Приложение 1

«Лестница коммуникативного мастерства»



Занятие 1. «Эффективная коммуникация»

Цель: развитие эффективной коммуникации и умения задавать вопросы.

Ознакомление с понятиями «открытые (закрытые) вопросы»

Целевая группа: обучающиеся 10 – 11 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

I. Вводная часть

Ребята, добрый день! Тема нашего занятия «Эффективная коммуникация». Предлагаю вам начать наше занятие с фактов о себе.

Упражнение «Две правды и ложь»

Каждый ученик записывает три факта о себе, два из которых должны быть правдой, а третий – правдоподобной ложью. Факты можно записывать в любом порядке, то есть ложь может быть как на первом, так и на втором или третьем месте. Например: «Я хорошо рисую красками, люблю итальянскую кухню и у меня три собаки». (При этом у участника действительно три собаки и он действительно любит итальянскую кухню, но не умеет рисовать красками.)

Ученики по очереди зачитывают то, что они написали. Группа должна угадать, какой из трех фактов – ложь.

Обсуждение. Каким образом вы угадывали, правду ли говорит одноклассник? Какие невербальные характеристики говорили о том, что говорящий сообщает ложную информацию?

II. Основная часть

Педагог:

Важнейшие качества, являющиеся предпосылками эффективной коммуникации:

1. Речевая компетентность, умение говорить точно, бегло, конкретно и кратко.

2. Умение и желание внимательно слушать собеседников.

3. Внимание и восприимчивость к невербальной информации (мимика, жесты, поза).

4. Наблюдательность, умение замечать тонкие нюансы поведения.

5. Эмпатия, чувствительность к эмоциональному состоянию собеседников.

6. Гибкость, способность адекватно менять свое поведение в зависимости от ситуации.

7. Удачный выбор времени, места, окружающей обстановки для общения.

Упражнение «Вопрос – ответ»

Ученики сидят в кругу, водящий – в центре. Он задает другим участникам любые вопросы одного из двух типов:

1. **Закрытые:** подразумевающие короткий, односложный ответ («Да», «Нет», «Не знаю») или ссылку на какой-то конкретный, однозначный факт. Примеры подобных вопросов: «Ты был в кинотеатре в текущем месяце?», «В каком году началась Великая Отечественная война?».

2. **Открытые:** подразумевающие развернутый, многословный ответ. Примеры: «Какие фильмы ты предпочитаешь?», «Каковы причины начала Великой Отечественной войны?».

Каждый заданный вопрос адресован кому-то конкретно, но отвечает на него не тот, кому он задан, а его соседи: если задан закрытый вопрос, то правый сосед, а если открытый, то левый. Кто ошибается – сам становится водящим.

Обсуждение. Какие вопросы было легче формулировать – открытые или закрытые? А на какие отвечать? В каких ситуациях общения более уместны открытые вопросы, а в каких – закрытые?

Упражнение «Моя прелесть»

Попросить учеников провести – «ревизию» содержимого своих сумок и карманов, найти какой-либо предмет, который им нравится, про который они могли бы сказать «Моя прелесть!» (так говорил про Кольцо Всевластья Горлум – персонаж книг Толкиена). В течение 4 – 6 минут они размышляют над вопросами:

- Чем именно мне нравится этот предмет?
- Что он для меня символизирует, почему я ношу его с собой?

- Чем этот предмет может понравиться другим?

Потом каждый из участников поочередно получает слово для того, чтобы провести публичную презентацию «своей прелести» (1 – 2 минуты каждому), в которой были бы представлены ответы на эти вопросы.

Форма презентации может быть различной – устный рассказ или, по желанию участника, небольшая пантомима, рисунок с комментариями.

Обсуждение. Что было самым сложным при выполнении этого упражнения? Кто из участников испытывал напряжение, дискомфорт при необходимости публично рассказать о своем предмете? Что можно порекомендовать для преодоления этого дискомфорта?

Упражнение «Отгадай предмет»

Водящий загадывает любой предмет, находящийся на виду в том помещении, где проходят занятия. Задача остальных участников – отгадать, что это за предмет. Для этого они задают уточняющие вопросы, на которые водящий отвечает «да» или «нет» (допускается также ответ «не знаю» или, если заданный вопрос неприменим к данному предмету, «сложно сказать»). Каждый участник по очереди формулирует по одному вопросу. Если кому-то кажется, что он понял, о каком предмете идет речь, то он может в любой момент озвучить свою версию (не важно, его очередь задавать вопрос или нет). Если отгадка верна, он сам становится водящим и загадывает новый предмет, если неверна – выбывает из игры до конца раунда.

Обсуждение. Какие вопросы оказались наиболее информативными, позволяющими быстрее всего приблизиться к отгадке?

Скорее всего, это были вопросы, которые не только были ясно и четко сформулированы, но и базировались на определенном предположении задающего, позволяли отнести предмет к какому-либо классу (мебель, одежда, деталь интерьера и т. п.).

В каких жизненных ситуациях важно умение задавать точные и информативные вопросы?

Упражнение «Общение рисунками»

Участники разбиваются на пары. Каждая пара получает один на двоих лист бумаги, где участники в течение 5 минут посредством рисования ведут общение на произвольные темы. Не следует писать слова, отдельные буквы, цифры и т. д.; используются только рисунки и схемы. Затем участники проговаривают в парах, что каждый из них хотел выразить и что понял из рисунков партнера, после этого происходит обмен впечатлениями в кругу.

Обсуждение. Удалось ли достигнуть взаимопонимания при таком общении? Как пытались передать свой замысел участники, когда видели друг друга, но не могли разговаривать?

III. **Итог (Рефлексия)**

Упражнение «Плюс-минус-интересно»

Разделите лист на три столбика. Первый столбик будет называться «Плюс», второй – «Минус», а третий – «Интересно».

В столбик «Плюс» – записывается все, что понравилось на уроке, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению ученика, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.

В столбик «Минус» – записывается все, что не понравилось на уроке, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным. Или информация, которая, по мнению ученика, оказалась для него не нужной, бесполезной.

В столбик «Интересно» – учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке, что бы еще хотелось узнать по данной теме, вопросы к учителю.

Источники

https://summercamp.ru/images/PsyGames_GA.pdf.pdf

https://sutr.3dn.ru/_ld/0/15_._-100_--20.pdf

<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-sbornik-uprazhneniy-refleksiya-3584298.html>

Занятие 2 «Мир общения»

Цель: осознание возможности разных способов общения.

Целевая группа: обучающиеся 10 – 11 классов.

Материалы и оборудование: списки предметов к игре «Кораблекрушение», листы бумаги, ручки.

I. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия – «Мир общения».

Упражнение «Передай предмет»

Упражнение можно выполнять как по кругу, так и построившись в шеренгу. Тренер берет какой-либо предмет (маркер, мячик, скомканный лист бумаги) и отдает его ближайшему участнику. «Ваша задача – передать этот предмет своему соседу справа и так по кругу. Причем способы передачи повторяться не должны. Если предмет упадет, начинаем сначала». Самого оригинального можно наградить аплодисментами.

II. Основная часть

Педагог:

- Существует четыре типа преодоления стрессовых ситуаций в общении.

Во всех четырех случаях человек реагирует на опасность, но не желая показать свою слабость, пытается скрыть ее следующим образом:

1. Заискивать, чтобы партнер не сердился.

2. Обвинять так, что партнер чувствует в вас силу.

3. Рассчитывать все с конечной целью, чтобы окружающие поняли, что вы справились с угрозой, не причинив никому вреда. Попытка укрепить собственную самооценку, используя громкие слова.

4. Отвлечься и проигнорировать угрозу, вести себя так, как будто ее и нет.

Модели общения приобретаются еще в раннем детстве. Ребенок начинает использовать ту или иную модель общения, когда ищет свой путь в мире.

- Рассмотрим более подробно модели общения.

В следующих четырех моделях наблюдается двусмысленность в общении, расхождение тона голоса, жестов, позы.

1. Миротворец (заискивающий).

Миротворец всегда говорит в заискивающем тоне, пытаясь угодить, извиняясь, со всеми соглашаясь. Он человек, который всегда говорит «да». Он говорит так, как будто не способен к самостоятельным действиям, и ему нужен кто-то, кто его действия одобрит.

2. Обвинитель.

Это человек, который всюду находит вину, диктатор. Он – главный и, как будто, говорит: «Если бы не ты, все было бы хорошо». Физически он находится в напряжении. Его голос – резкий и часто громкий. Обвинитель постоянно указывает на кого-то пальцем и начинает все свои высказывания со слов: «ты всегда», «ты никогда».

3. Расчетливый (компьютер).

Представитель этого типа – очень правильный, уравновешенный, никогда не демонстрирующий своих чувств. Он спокоен, бесстрастен, собран. Его можно сравнить с компьютером или словарем. Его мозг сосредоточен на отборе нужных слов и на том, чтобы не допустить проявления какого-либо движения или проявлений чувств.

4. Отвлекающийся (сбитый с толку).

Чтобы не делал этот человек это – неуместно и не связано со словами и поступками окружающих. Он отвечает на заданные вопросы неопределенно. Этот человек слишком занят процессом артикуляции, движениями тела, рук, ног, говорит невпопад. Не реагирует на вопросы, теряет мысль, затем находит, но уже – другую.

5. Уравновешенный (гибкий). Преимущество этого типа общения в том, что человек, его проявляющий, может жить как гармоничная личность в мире с сердцем и разумом, с чувствами и телом. Чтобы перейти к этой модели общения, необходимы мужество, храбрость, новые навыки и убеждения. Когда

люди набираются смелости и пробуют общаться таким образом, барьеры непонимания рушатся.

В этой модели слова соответствуют жестам, позе и тону. Взаимоотношения просты, свободны и честны. Этот тип общения подразумевает ваше право соглашаться, если вы согласны, возражать – если вы не согласны, свободно выражать свои мысли и менять жизненные позиции, потому, что вы испытываете в этом потребность. Быть гибким человеком значит быть прямым ответственным, честным, не бояться открыться людям до конца, быть компетентным, творческим, уметь решать проблемы.

Игра «Кораблекрушение»

Заметки для педагога. Упражнение может затянуться, нужно четко следить за временем.

« Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Список предметов для раздачи (приложение 1):

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,

- 1 коробка с армейским рационом,
- карта Тихого Океана,
- подушка - плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

Сначала каждый участник выполняет задание самостоятельно, затем объединяются в группы по – 6 человека. В группах должны прийти к общему мнению.

Один участник из каждой подгруппы должен быть экспертом. Можно предложить каждой подгруппе составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это сделали по отдельности). На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения. Отметить среднее время выполнения задания в каждой подгруппе.

Упражнение направлено на формирование навыка противостояния групповому давлению и отстаивания собственного мнения, ознакомление с ролевой структурой группы – выявление лидеров, пассивной части, негативных лидеров, группировок.

Оценить результаты дискуссии в каждой подгруппе. Для этого:

- Выслушать мнение экспертов о ходе Дискуссии и о том, как принималось групповое решение, каковы были первоначальные версии, веские доводы, аргументы и т. д;
- Зачитать «правильный» список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО (Приложение 2); сравнить «правильный» ответ, собственный результат и результат группы; определить, явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решением отдельных людей.

Обсуждение. После выполнения задания необходимо провести обсуждение процесса принятия решения: какие виды поведения мешали или помогали процессу достижения согласия; кто участвовал, а кто нет; кто оказывал большее влияние и почему; какова была атмосфера в группе во время дискуссии; оптимально ли использовались возможности группы; какие действия предпринимали участники группы для «протаскивания» своих мнений. какие модели общения использовали участники

Упражнение «Отряхнись»

«Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же! Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. А теперь, считая про себя до трех, быстро-быстро подожмите всем телом... Раз – два – три... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое еще раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми уходят усталость и плохое настроение... Напрягитесь. Отряхивайтесь!... Раз – два – три... Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...»

Обсуждение. Понравилось ли участникам отряхиваться? Как при этом менялось их внутреннее состояние? Где и как можно использовать такой способ избавиться от излишнего напряжения?

III. **Итог (Рефлексия)**

Упражнение «Три М»

Учащимся предлагается назвать три момента, которые у них получились хорошо в процессе урока, и предложить одно действие, которое улучшит их работу на следующем уроке.

Источники:

https://summercamp.ru/images/PsyGames_GA.pdf.pdf

<https://refdb.ru/look/2735727-pall.html>

http://sportproh.ru/uploads/documents/metodicheskaya_kopilka/102_churichko_v_a_snegirev_v_kopilka_dlya_trenera_sbornik_razmino.pdf

Приложение 1

Инструкция к упражнению «Кораблекрушение»

« Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно Вы находитесь на расстоянии 2 тысячи километров к юго-западу от ближайшей земли. Ниже дан список из предметов, которые остались целыми и невредимыми после пожара. В дополнении к этим предметам вы располагаете прочным надувным спасательным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, всю вашу группу и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют несколько коробок спичек и пять десятирублевых банкнот... Ваша задача классифицировать ниже перечисленные предметы в соответствии с их значением для выживания. Поставьте цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значению и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас».

Список предметов:

- зеркало для бритья,
- 25-литровая канистра с водой,
- противомоскитная сетка,
- 1 коробка с армейским рационом,

- карта Тихого Океана,
- подушка - плавательное средство,
- 10-литровая канистра с бензином,
- маленький транзисторный радиоприемник,
- репелленты, отпугивающие акул,
- 10 кв. м. непрозрачной пленки,
- 5 метров нейлонового каната,
- 2 коробки шоколада,
- рыболовные снасти.

Приложение 2

Ранжирование предметов, предложенное экспертами ЮНЕСКО

Согласно экспертам, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запастись достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода. Значит, самыми важными являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

1. Зеркало для бритья (средство сигнализации морским и воздушным спасателям).
2. Канистра с бензином (сигнализация – может быть зажжена долларовым банкнотом и спичкой вне плота и будет плыть по воде, привлекая спасателей)

3. Канистра с водой (утоление жажды).
4. Коробка с армейским рационом (основная пища).
5. Непрозрачная пленка (сбор дождевой воды, обеспечение и защита от стихии).
6. 2 коробки шоколада (резервный запас пищи).
7. Рыболовная снасть (оценивается ниже, чем шоколад, так как нет уверенности, что вы поймаете рыбу).
8. Нейлоновый канат (можно использовать для связывания снаряжения, чтобы оно не упало за борт).
9. Подушка – плавательное средство (это спас, средство за бортом).
10. Репеллент от акул (отпугивание).
11. Приемник (имеет малую ценность, так как нет передатчика).
12. Карты Тихого океана (бесполезны без доп. навигационных приборов, важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели).
13. Противомоскитная сетка (в Тихом океане москитов нет).

Занятия по формированию адаптивных копинг-стратегий поведения обучающихся

Занятие 1 «Моё поведение – мой помощник»

Цель: познакомить с копинг-стратегиями и техниками для саморегуляции своего состояния.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

I. Вводная часть

Педагог:

Добрый день, Ребята! Сегодня тема нашего занятия «Моё поведение – мой помощник».

Для того чтобы начать наше занятие предлагаю выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Чувства животных»

Ученики делятся на группы по три человека. В тройках договариваются, кто станет первым игроком, кто – вторым, кто – третьим. Первый игрок должен задумать любое животное, третий – любую эмоцию. После этого они «на ушко» сообщают второму игроку задуманное. А тот должен пройти по аудитории так, как движется животное, переживающее эту эмоцию. Другим группам нужно догадаться, что это за зверь и что он переживает.

II. Основная часть

Упражнение «Мост»

Педагог:

«Представьте себе, что вы бродили по лесу, и вдруг начался сильный пожар. Чтобы спастись от огня, вы бежите, куда глядят глаза. И вдруг вы очутились у обрыва, что бы перебраться на другую сторону есть узенький мост. Вы двинулись вперед, и только дойдя до середины пути, увидели перед собой другого человека. Ваши действия ...»

Можно предложить ученикам проделать данное упражнение на практике. Объяснение данного вида деятельности. (Это модель преодоления трудностей. У каждого она своя, так и в жизни, каждый ребенок по своему пытается справиться со школьными трудностями).

Педагог:

Копинг-стратегии – это способы взаимодействия со сложной, стрессовой ситуацией. В трудной ситуации человек испытывает стресс и напряжение. Это неприятно, и поэтому человек хочет выйти из этой ситуации как можно скорее.

Копинг-стратегии являются привычными схемами, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций. *Поведение, направленное на устранение или уменьшение силы воздействия стрессогенного фактора на личность, называют копинг-поведением или совладающим поведением.*

Для совладения со стрессом каждый человек использует собственные стратегии на основе имеющегося у него личностного опыта.

Выделяются восемь копинг-стратегий:

1. «Планирование решения проблем» – данный метод включает в себе аналитический подход к решению проблемы, через алгоритмизацию собственного поведения индивида;
2. «Конфронтационный копинг» – данный метод ориентирован на агрессивном, озлобленном отношении к проблеме и решении ее через преодоление себя;
3. «Принятие ответственности» – после осознания конфликтной или стрессовой ситуации, происходит осознание готовности нести ответственность за собственные слова, действия их последствия;
4. «Самоконтроль» – психо-эмоциональные ресурсы направленные на саморегуляцию и волевой контроль собственного состояния;
5. «Положительная переоценка» – переосмысление сложившиеся ситуации с целью поиска положительных сторон;

6. «Поиск социальной поддержки» – поиск эмоциональной поддержки со стороны близких родственников;

7. «Дистанцирование» – эмоциональное отдаление от ситуации;

8. «Бегство-избегание» – страх решения проблемы.

Педагог:

При выполнении упражнения «Мост» как вы думаете, какую вы использовали копинг-стратегию?

К наиболее адаптивным копинг-стратегиям относятся:

1. «Активный копинг» – активные действия по устранению источника стресса;

2. «Планирование» – планирование своих действий в отношении сложившейся проблемной ситуации;

3. «Поиск активной общественной поддержки» – поиск помощи, совета у своего социального окружения;

4. «Положительное истолкование и рост» – оценка ситуации с точки зрения ее положительных сторон и отношение к ней как к одному из эпизодов своего жизненного опыта;

5. «Принятие» – признание реальности ситуации.

Упражнение «Проблема»

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему – огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики.

Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в 2-3 словах.

Обсуждение. Легко ли вам было выполнять упражнение? Изменилось ли ваше отношение к проблеме после упражнения?

В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы.

Упражнение «Рисунок на спине»

Ученики становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому ученику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у ученика, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

Обсуждение. Что помогало понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?

III. Итог (Рефлексия)

Рефлексия:

«Для меня сегодня было важно..., и особенно полезно...»

Источники:

<https://multiurok.ru/files/izucheniie-koping-strategii-i-emotsional-noi-rie.html>

<https://cyberpedia.su/12x126d8.html>

Занятие 2 «Учимся саморегуляции»

Цель: познакомить с техниками адаптивного поведения.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги к упражнениям «Даже если...», «Для меня сегодняшний урок...», карандаши, ручки.

IV. Вводная часть

Педагог:

- Добрый день, Ребята! Сегодня мы с вами познакомимся с упражнениями, которые вы сможете использовать в жизни для улучшения своего самочувствия в трудных ситуациях.

Упражнение «Скульптура»

Класс делится на три части. Одна должна «вылепить» скульптуру уверенного в себе человека, вторая — неуверенного, третья — агрессивного. Фигура «лепится» из одного из участников остальными членами группы.

Обсуждение: Идет обсуждение получившихся скульптур. Каждая группа поясняет, почему фигура уверенного в себе человека, неуверенного и агрессивного выглядит именно так.

Вопросы для обсуждения:

- Что чувствовал ученик, выполняя ту или иную позу? О чем это может говорить? В какой позе вы чувствовали себя наиболее комфортно? Можно ли изменив позу, изменить свои чувства?

V. Основная часть

Упражнение «Даже если...»

Работа в парах. Каждому ученику раздается лист с заготовками цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если...» и указывает на цветке проблему: «мне плохо, я невезучий, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает написанной на

цветке положительной фразой: «это только на сегодня, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку». Ученики обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы.

Обсуждение.

- Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

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

Упражнение «Вопросы»

Ученики разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из партнеров в каждой паре закрывает глаза и в течение 1 – 2-х минут старается достичь максимального расслабления. Второй партнер заговаривает с первым.

Задача первого: отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность.

Задача второго: создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния.

Поменяться ролями. Провести обсуждение.

Обсуждение. Легко ли было оставаться в расслабленном состоянии? Что именно вас вывело из релаксационного состояния? Легко ли было создавать напряженную ситуацию? Что вы при этом чувствовали?

Упражнение «Ласковое слово»

Вспомните и запишите, какими ласковыми словами вы называете своих родных, близких, знакомых. Задумайтесь, в каких случаях вы это делаете чаще? Когда вам что-то требуется, и вы обращаетесь с просьбой к этому человеку? Или когда у вас хорошее настроение? Часто ли вы делаете это? Если нет, то почему? Что мешает вам проявлять теплые чувства по отношению к людям?

Что вы испытываете, когда называете людей ласковыми именами? А люди, к которым вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Упражнение «Три – один»

Сядьте в удобное положение, руки положите на колени ладонями вверх.

Сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 3 три раза: три (пауза), три (пауза), три (пауза).

Затем снова сделайте глубокий вдох, а во время выдоха мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 2 три раза: два (пауза), два (пауза), два (пауза).

Снова сделайте глубокий вдох, а на выдохе мысленно повторяйте и представляйте себе цифру 1 три раза: один (пауза), один (пауза), один (пауза).

Педагог:

- Это дыхательное упражнение помогает нам обрести спокойствие и восстановиться в сложные моменты.

vi. **Итог (Рефлексия)**

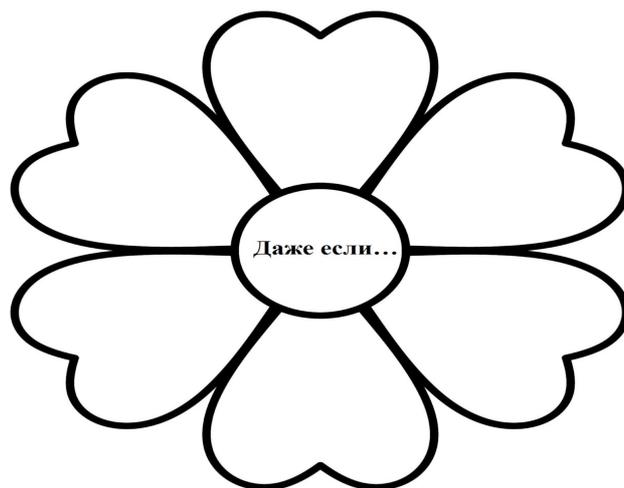
Упражнение «Для меня сегодняшний урок...»

Учащимся дается индивидуальная карточка, в которой нужно подчеркнуть фразы, характеризующие работу ученика на уроке по трем направлениям.

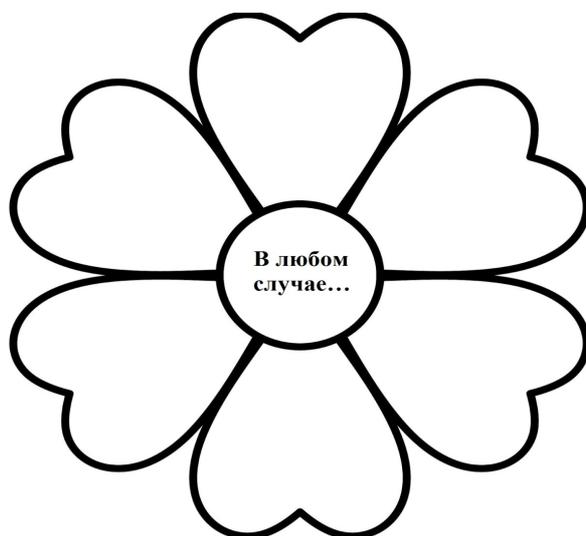
Источники

<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2016/03/04/programma-raboty-s-podrostkami-po-formirovaniyu>

<https://infourok.ru/kopilka-priyomov-refleksii-bolee-priemov-3463151.html>



Приложение 2



Рефлексия «Для меня сегодняшний урок...»

Урок	Я на уроке	Итог
<input type="radio"/> интересно	<input type="radio"/> работал	<input type="radio"/> понял материал
<input type="radio"/> скучно	<input type="radio"/> отдыхал	<input type="radio"/> узнал больше, чем знал
<input type="radio"/> безразлично	<input type="radio"/> помогал другим	<input type="radio"/> не понял

Занятие 1 «Критика в нашей жизни»

Цель: формирование навыка принятия критики.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: проектор, листы ватмана, маркеры, карточки с критичными замечаниями, 3 листа ватмана с изображением или надписями апельсинов, стакана апельсинового сока, выжатых апельсинов. стикеры, ручки, равные количеству участников.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Я начну нашу встречу с притчи, а вы попробуйте определить тему нашего занятия.

Притча о вороне и павлине

В дворцовом парке на ветвях апельсинового дерева сидела ворона. По ухоженному газону гордо прохаживался павлин. Ворона каркнула: “Как только можно разрешать такой странной птице входить в этот парк? Она шагает с такой надменностью, как будто это сам султан, а ведь у неё ужасно безобразные ноги. А её перья, какой жуткий синий цвет! Такой цвет я бы ни за что не стала носить. А свой хвост она тащит за собой, как будто она лиса”. Ворона выжидающе замолчала.

Павлин несколько мгновений вообще ничего не отвечал, потом заговорил с грустной улыбкой: “Я думаю, твои слова не соответствуют действительности. То плохое, что ты обо мне говоришь, основывается на неверном толковании. Ты говоришь, что я надменный, по той причине, что я держу голову прямо, и при этом мое оперение топорщится. На самом деле я несколько не надменен. Я знаю, что мои ноги в кожаных складках. Именно это мне доставляет столько горя, что я держу мою голову высоко, чтобы не видеть ноги. Ты это неправильно объясняешь как надменность. Ты видишь только мою безобразность, а на красоту закрываешь глаза. Ты никогда не задумывалась,

почему люди восхищаются тем, что ты называешь во мне безобразным?
Почему ты не видишь меня таким, какой я есть?”

Вопросы для обсуждения:

- Как вы поняли, про что эта притча? О какой области человеческих отношений мы сегодня будем говорить?

- Да, сегодня мы поговорим о том, какое место в нашей жизни занимает критика, и научимся правильно критиковать и принимать критику.

- Почему Вороне не нравился Павлин?

- Как отреагировал Павлин на критику Вороны?

- Припомните из своей жизни ситуации, когда вас кто-то критиковал.

Как вы себя чувствовали?

2. Основная часть

Актуализация жизненного опыта

Мозговой штурм «Польза и вред критики»

Педагог:

- Каждый человек сталкивается с ситуациями, субъективно оцениваемыми им, как трудные, нарушающие его точку комфорта, например ситуация критики от окружающих. Очень часто переживание таких ситуаций искажает восприятие окружающего мира, а следовательно, и отношение к нему, порождает депрессию, недовольство собой и жизнью.

- А что человеку дает критика? Попробуем ответить на этот вопрос.

Участники разбиваются на две команды методом расчета (день-ночь, луна-солнце, зима-лето и т.д.). Первая команда продумывает аргументы в пользу критики, вторая – отвечает на вопрос: «Какой вред наносит человеку критика?». Время на обдумывание – 10 мин. По завершении работы команды представляют свои аргументы «за» и «против» критики.

Вывод: Критика не только приносит неприятные переживания, но и помогает человеку увидеть свои слабые стороны, ошибки, а значит, и исправить их, продвинуться в своем развитии на шаг вперед.

Мини-лекция «Правила передачи и принятия критики»

Педагог;

- Критика может конструктивной и деструктивной.

- Как вы понимаете, что это означает?

- Как же правильно критиковать, что бы не причинить собеседнику боль?

- Классическая модель критики, наиболее часто описываемая в психологической литературе, выглядит следующим образом (алгоритм выводится на слайде). Для удобства усвоения ее можно разбить на шаги.

Шаг 1 - вначале дается положительная оценка собеседника как друга, одноклассника, человека: «Я всегда уважал тебя за честность (искренность, поддержку и т.д.) ...».

Шаг 2 — формулирование критической оценки. «Но сегодня, прочитав твоё сообщение, я понял, что ты не хочешь приглашать меня на свой день рождения». Важно не наклеивать ярлыки, не оценивать личность оппонента, а описать его действия, которые вас разочаровали.

Шаг 3 - признание того, что собеседник является хорошим человеком, несмотря на то что он допустил ошибку. «Все могут ошибиться, особенно когда надо быстро принимать решения. Я по-прежнему доверяю тебе».

Шаг 4 - выстраивание позитивной перспективы на будущее.

«Я уверен, что это недоразумение не повлияет на наши отношения».

- Услышать критику в свой адрес, остаться спокойным и попросить разъяснений нелегко. Как научиться правильно реагировать на слова посторонних людей? Критика, безусловно, неприятна в любой форме. Поэтому не удивительно, что вы обижаетесь и больше не желаете общаться с теми людьми, которые вас раскритиковали. Однако каждый из нас должен понимать, что эту проблему необходимо как-то решать, поскольку мы с вами постоянно находимся в обществе, и должны уметь правильно воспринимать высказывания людей в свой адрес. Правильная реакция на критику – это умение признавать свои ошибки или же отстаивать свое мнение. К примеру, если вас раскритиковали за то, что вы нарисовали на деревьях не зеленые листья, а

красные, то в этом случае, возможно, нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Что вы скажете на такое критическое замечание? Возможно, цвет листьев – это ваше творческое видение. Возможно, эти деревья изображены в осеннее время, когда листья начинают менять свой оттенок с зеленого - на красный, а затем на желтый. В некоторых ситуациях очень важно объяснение того, что вы делаете, поскольку люди не могут знать, о чем вы думаете, и что вас подталкивает к тому или иному действию.

Чтобы критика оказалась полезной, то есть достигла главной своей цели, тот, кому адресованы критические замечания, тоже должен соблюдать правила и придерживаться определенного алгоритма (алгоритм также выводится на слайде):

1. Выслушать партнера, не перебивая.
2. Осознать собственное эмоциональное состояние и, при необходимости, применить одну из техник саморегуляции.
3. Выделить из сказанного только факты.
4. Задать уточняющие вопросы.
5. Проанализировать зафиксированные факты.
6. Постараться понять, какую пользу можно извлечь из высказанных претензий.

В случае частичного согласия с оппонентом дать ответ на критику:

- кратко резюмировать сказанное;
- сказать, что из предложенного критикующим может быть исправлено (сделано);
- продумать, как полученную информацию можно использовать для предотвращения других возможных недоразумений;

В случае несогласия:

- изложить контрфакты (избегая излишней эмоциональности): «Я сказал тебе правду, считаю, что обманывать в этой ситуации непорядочно»;

- рассказать о своих чувствах, используя только Я-сообщение: «Мне больно это слышать от тебя»;
- косвенно озвучить чувства партнера: «Я понимаю, тебе обидно»;
- взять тайм-аут: «Мне необходимо подумать над тем, что ты сказал», «Я не готов ответить на твои слова сейчас», «Давай вернемся к этому вопросу позже» и т. д.;
- использовать юмор (не сарказм!).

При необходимости можно использовать такие **техники защиты от манипуляций**, как

«Наведение тумана» - или техника внешнего согласия,— выражение согласия с какой-либо частью высказывания партнёра или с тем, что он обратил внимание: «То, что ты сказал, действительно важно, представляет интерес, заставляет задуматься, содержит в себе ценное рациональное зерно, обогащает наше видение проблемы, ты прав ...»

«Заезженная пластинка» - прием, позволяющий вам уверенно заявлять о своей позиции или о своих чувствах, не вступая при этом в словесную перепалку.

Прием «заезженной пластинки» простой: вы спокойно повторяете свое первоначальное утверждение — как запись на пластинке, которую заело, игнорируя любые отвлечения, и ведете себя так до тех пор, пока другой человек не сдастся. «Я не хочу идти сегодня в кино, потому что мне нужно заняться своими делами. (Эта фраза повторяется на все высказывания бесконечно).

«Бесконечное уточнение» - если партнер по общению эмоционально требует чего-то или в чем-то обвиняет, вы должны, как можно подробнее и точнее выяснить все, что с ним происходит, не вступая в пререкания, объяснения или оправдания. Ваш партнер может усиливать давление, вызывая вас к сопротивлению. Но вы должны стойко удерживаться на позициях человека, желающего выяснить мнение другого»

А: Вечно ты опаздываешь! Когда, наконец, это закончится?

В: Ты считаешь меня необязательным? Что бы посоветовал? Как исправиться?

В любом случае конструктивным выходом из подобной ситуации является высказывание благодарности: «Спасибо, что я об этом услышал именно от тебя»; «Теперь я знаю, над чем мне надо работать...»; «Спасибо, теперь я знаю твое мнение ...»

Завершить разговор лучше всего выражением надежды на дальнейшее сотрудничество.

- Действительно, важно уметь проявлять своё отношение к критическим замечаниям. Поупражняемся в умении правильно принимать критику. Так как правильная реакция на критику – это умение признавать свои ошибки или же отстаивать свое мнение.

Упражнение «Достойный ответ»

Цель: Отработка навыка конструктивного общения.

Содержание. Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников (варианты высказываний приведены в Приложении 1). Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Вопросы для обсуждения:

- В какой роли было комфортнее находиться – «нападающего» или «жертвы»? Почему?

- Получилось ли использовать алгоритм реагирования на критику? Почему?

- Какие техники защиты от манипуляции вы использовали?

- Удалось ли конструктивно завершить диалог?

- Что было сложно и легко выполнять в данном упражнении?

Игра «Здесь сидит Таня...»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, выявление стратегии поведения в стрессовой ситуации (необходимости быстро отреагировать на ситуацию, быстро принять решение, действовать спокойно).

Содержание. Участники, сидя в кругу, называют себя по имени. Если есть одинаковые имена или если кто-то хочет взять игровой псевдоним, можно придумать любое имя (это может быть уменьшительное имя или название цветка, предмета и т. д.). Водящий встает со своего места, а тот, у кого справа образовался пустой стул, кладет правую руку на него и говорит: «Здесь сидит...» и называет имя любого участника. Тот, кто был назван, СПОКОЙНО идет к пустому стулу и занимает его. Сидящий же справа от вызванного игрок кладет правую руку на пустой стул и повторяет фразу «Здесь сидит...». Задача водящего — успеть занять свободный стул до того, как будет произнесена вся фраза «Здесь сидит...» и названо имя. Если имя еще не названо, водящий занимает свободный стул, а тот, кто замешкался, не успев назвать имя, идет водить.

3. Итог. (Рефлексия)

Упражнение «Соковыжималка»

Педагог на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

- 1) корзинку/горку апельсинов
- 2) стакан оранжевого апельсинового сока
- 3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу занятия. Небольшой текст с названием/описанием игр, заданий, впечатлений от общения с одноклассниками и с педагогом и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться;

- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы;

-на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Вопросы для обсуждения:

- *О чем заставило занятие задуматься?*

- *Какие "вкусные" моменты занятия порадовали сегодня в совместной работе?*

- *Что придавало силы, внушало уверенность?*

- *Какую "жажду" (в чём?) помогло мне занятие утолить?*

- *С каким "послевкусием" расходятся участники?*

- Всем спасибо. До новых встреч.

К упражнению «Достойный ответ»

Ты слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все одноклассники.

Ты не умеешь дружить с девочками. Всегда доводишь их до слез.

Ты самый конфликтный. Ты совсем не умеешь разговаривать с другими.

Почему ты на всех смотришь волком? С тобой нельзя иметь никаких дружеских отношений.

Твои ответы у доски усыпляют всех присутствующих.

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно не выполнишь обещанного в срок.

У тебя такой скрипучий голос, он действует всем на нервы. Ты слишком много болтаешь по телефону.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо разбираешься в людях.

Ты неудачник.

Ты всегда опаздываешь на встречу.

.

Занятие 2 «Психологический стресс (фрустрация) – хорошо или плохо?»

Цель: формирование навыков адаптивного поведения в трудных жизненных ситуациях.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: проектор, шарфы, платки для завязывания глаз, листы бумаги А4, ручки.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы будем говорить о трудных жизненных ситуациях и способах их преодоления. Начнем занятие с притчи.

Восточная притча «Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая? Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— Всё в твоих руках.

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?

- Что хотел сказать Мастер своему Ученику?

2. Основная часть

Упражнение «Построиться по росту»

Цель: выявление того, как фрустрация одной или нескольких потребностей человека (лишение возможности получать информацию из

окружающей среды при помощи зрительного канала, запрет на использование вербальной формы общения) влияет на выбор им стратегии своего поведения.

Педагог просит группу встать в круг и внимательно посмотреть друг на друга, затем дает инструкцию: «Пожалуйста, закройте глаза. (Для усиления эффективности игры можно завязать глаза). Теперь постарайтесь в полной тишине, НЕ РАЗГОВАРИВАЯ и как можно быстрее построиться по росту». Как правило, уже на первой минуте нарушается запрет на вербальное общение. Чаще всего игроки начинают задавать вопросы, касающиеся местонахождения самых высоких участников, возможных вариантов общения и т. д. В этом случае тренер, стараясь придерживаться нейтрального тона, повторяет одну и ту же фразу: «Разговаривать нельзя» или «Играем молча». После того как все выстроится, тренер просит открыть глаза (снять повязки) и посмотреть на порядок расстановки.

Вопросы для обсуждения:

- *Какая стратегия поведения была выбрана вами?*
- *Нарушали ли вы основные правила игры?*
- *Похожа ли эта игра на реальную жизненную ситуацию?*
- *Довольны ли вы своим поведением, что бы хотелось изменить?*
- *Что мешало вам быть более эффективным? И др.*

Мини-лекция «Фрустрация»

Педагог;

Так устроена наша жизнь, что все мы время от времени на пути к намеченной цели встречаем некие препятствия, барьеры, что вызывает у нас острое переживание неудовлетворенной потребности. Так называемую фрустрацию.

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, расстройство, разрушение планов) — психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи Фрустрацию

можно описать следующей формулой: «Потребности — блокировка - отрицательные эмоции» (схема Рис. 3 выводится на слайде).

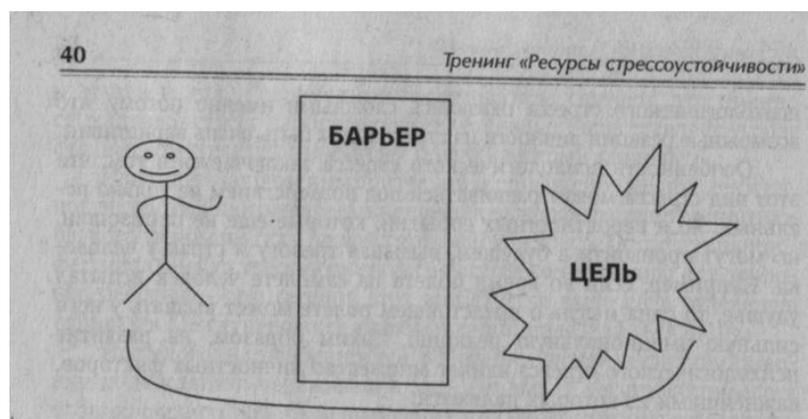


Рис. 3. Схема развития фрустрации

Фрустрация переживается особенно тяжело, если барьер, мешающий достижению цели, возникает внезапно и неожиданно.

- Какие причины могут вызвать состояние фрустрации?

При всем разнообразии причин фрустрации их можно разделить на четыре группы:

1. **Физические барьеры** (причины) - стены тюрьмы, поломка машины на безлюдном шоссе. Преодоление данного барьера продемонстрировал герой Т. Хэнкса в фильме «Изгой», пытаюсь выжить на необитаемом острове.

2. **Биологические барьеры** — болезнь, плохое самочувствие, сильная усталость, старение. Этот барьер может быть причиной сильных профессиональных стрессов у спортсменов и артистов балета, вынужденных уходить из профессии в возрасте до сорока лет.

3. **Психологические барьеры** — страхи и фобии, неуверенность в собственных силах, негативный прошлый опыт. Ярким примером этого барьера является, чрезмерно высокое предстартовое волнение, в результате которого даже отлично подготовленный экзамен может закончиться провалом.

4. **Социокультурные барьеры** — нормы, правила, запреты, существующие в обществе. Социокультурные барьеры могут проявляться в

виде необходимости поддерживать мнение большинства или педагога, даже если мы уверены, что он абсолютно не прав.

Фрустрация обычно сопровождается переживанием негативных эмоций — гнева, агрессии, чувства вины, раздражения. Сильное переживание этих чувств может привести к дезадаптивным формам поведения:

- **агрессивные реакции**, направленные на другого человека (если находится «козел отпущения») или самого себя («рвать на себе волосы», «стучать головой об стенку»). В некоторых случаях агрессия может быть эффективной и уместной;

- **уход из ситуации** - отказ от любой деятельности, апатия;

- **регрессия**, когда человек начинают вести себя как ребенок — отказывается от еды после ссоры, перестает общаться, обижается, ждет чуда, которое ему поможет разрешить данную ситуацию;

- **двигательное возбуждение**, когда человек не может контролировать свое внешнее поведение и совершает бесцельные и неупорядоченные действия: скажем, человек может многократно дергать ручку двери, зная, что дверь закрыта, и он не может попасть в помещение;

- **включение механизмов защиты**, которые в данном случае помогают пережить остроту фрустрации («Не очень-то и хотелось этого достигать!»).

Понятно, что эти формы поведения не способствуют решению проблемы, однако дают возможность снизить накопившееся в результате переживания фрустрации напряжение.

Рассмотрим **адаптивные реакции** на фрустрацию. К этим реакциям относят такое поведение, которое помогает каким-то образом разрешить ситуацию и тем самым снижает напряжение. К такому поведению можно отнести:

- **преодоление препятствия** с использованием новых методов и средств или с помощью изменения своей стратегии поведения; поиск путей, чтобы обойти препятствие;

- **компенсация** - поиск другой сферы для удовлетворения потребности;

- **отказ от намеченной цели**, выбор новой цели, переоценка ценностей.

Для каждого человека актуально формирование фрустрационной (эмоциональной) толерантности — устойчивости личности к воздействию фрустраторов. На адаптивное поведение в состоянии фрустрации во многом влияет родительский сценарий о том, как надо вести себя в подобных ситуациях, усвоенный ребенком в детстве. То есть, оказавшись в ситуации фрустрации, мы актуализируем те модели поведения, которые использовали наши отец и/или мать в момент переживания острого стресса.

Рассматривая фрустрацию как острый стресс, специалисты предлагают различные методы, повышающие адаптацию к фрустрации. Например, это может быть отказ от каких-либо действий (так как в момент фрустрации мы теряем способность мыслить логически и просчитывать последствия наших действий) или использование приемов самоконтроля и техник саморегуляции. Мощным поддерживающим фактором является также составление и проговаривание формул самозащиты — кратких формул самовнушения, составленных в позитивном ключе («Я справлюсь!», «Мы прорвемся!» и т. д.).

Эмоциональная толерантность возрастает, если, оказавшись в абсолютно безвыходной на первый взгляд ситуации, человек начинает придумывать и искать возможные варианты выхода из нее. На данном этапе даже фантастические и рискованные идеи лучше, чем мысль о том, что выхода нет.

Упражнение «Проходные баллы»

Цель: научить участников анализировать различные виды адаптивного и дезадаптивного поведения в ситуациях фрустрации; акцентировать внимание группы на последствиях дезадаптивного поведения.

Содержание. Катя, выпускница школы, узнает, что для поступления на бюджетное отделение ВУЗов, в которые она подала документы, ей не хватает набранных на итоговой аттестации баллов. Денег в семье на поступление на

коммерческой основе нет, ее воспитывает одна мама. Для Кати очень важно поступить в ВУЗ. Что она может предпринять?

Задание для выполнения в подгруппах. Педагог разбивает группу на две подгруппы: первая подгруппа должна обсудить и перечислить все возможные адаптивные формы поведения Кати в этой ситуации, а вторая подгруппа — дезадаптивные. Время работы в подгруппах – 10 мин.

Рекомендации. При обсуждении темы фрустрации педагогу важно подвести участников группы к пониманию того, что наиболее легко преодолевают фрустрацию люди, которые умеют спокойно анализировать ситуацию и видеть как можно больше способов выхода из нее.

Обобщающее упражнение «Если у вас нету тети»

Цель: тренировка способности позитивно мыслить, обобщение теоретического материала занятия.

Содержание. Педагог делит группу на 2-3 подгруппы и выдает каждой текст песни А. Аронова (музыка М. Таривердиева) «Если у вас нету тети» (см. Приложение 1).

1-я группа составляет текст своей песни под названием «Если одни только двойки...», 2-я группа — «Если друзья отвернулись ...», 3-я — «Если в семье денег нету ...». Время работы в группах 10 мин., по окончании группы представляют результаты своего творчества.

3. Итог. (Рефлексия)

Участники по кругу отвечают на вопрос: «Что было интересного, полезного в материалах сегодняшнего занятия.

Педагог:

- Всем спасибо. До новых встреч.

Приложение 1

Если у вас нету тети.

Музыка М. Таривердиева, слова Ал. Аронова

Если у вас нету дома, Пожары ему не страшны.

И жена не уйдет к другому, Если у вас, если у вас,
Если у вас нет жены, Нету жены.

Припев:

Оркестр гремит басами, Трубач выдувает медь.

Думайте сами, решайте сами, Иметь или не иметь,

Иметь или не иметь.

Если у вас нет собаки, Ее не отравит сосед.

И с другом не будет драки, Если у вас друга нет.

Припев:

Оркестр гремит басами, Трубач выдувает медь. Думайте сами, решайте
сами, Иметь или не иметь,

Иметь или не иметь.

Если у вас нету тети. Ее вам не потерять.

И если вы не живете, То вам и не умирать.

Занятия, направленные на повышение адаптационных способностей обучающихся

Занятие 1 «Я среди людей»

Цель: развитие эмпатичного отношения участников друг к другу.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия - «Я и Ты». Мы будем говорить сегодня о некоторых секретах общения.

Всё наше поведение, как, впрочем, и весь окружающий мир, состоит из противоречий. Внутри нас конкурируют различные желания, из которых нам приходится выбирать какое-то одно. Эмоции конкурируют с разумом. Но и различные разумные желания зачастую не могут быть реализованы одновременно, когда, например, нам приходится выбирать, на что потратить вечер – на тренировку или подготовку к завтрашней контрольной.

Что уж говорить о противоречиях во взаимоотношениях между людьми, между человеком и обществом, между различными социальными группами.

Сейчас вам предстоит ответить на вопрос: «Что мешает людям договариваться?». Сначала внимательно посмотрите, пожалуйста, на эти картинки. Что вы здесь видите? Какого цвета платье?



История с платьем послужила поводом для того, чтобы нейробиолог Паскаль Уоллиш (Нью-Йоркский университет) начал исследовать, почему люди по-разному видят цвет. Оказалось, что всё зависит от того, воспринимает ли смотрящий платье висящим в тени или при ярком освещении. Мозг сам оценивает освещённость, и цвет платья «меняется».

Какие выводы из всего этого мы можем сделать? Мы по-разному воспринимаем форму, цвет, звук. Наше восприятие может не совпадать с реальностью, т. е. наше мнение может быть одновременно и правильным, и ошибочным. Пытаясь объяснить любые феномены, мы опираемся в первую очередь на свой опыт, часто ограниченный теми ситуациями, в которые мы когда-то попадали или о которых слышали. Иными словами, мы можем быть правы и не правы одновременно.

И в общении мы тоже, бывает, ошибаемся, когда делаем выводы о человеке, опираясь на ограниченные сведения о нём, объясняя его поступки через призму личного опыта. Как мы можем избежать подобных ошибок?

В XIV веке в Японии начали создавать необычные сады, где главными были не растения, а... камни. Сэкитэй — «каменный сад» — так звучит это по-японски. Это очень красивые, а главное, очень глубокие по своему замыслу сооружения. Одним из самых известных садов камней является сад пятнадцати камней храма Рёандзи (слайд 7). Его особенность состоит в том, что посетитель никогда не видит одновременно все 15 камней: один из них всегда загорожен

каким-нибудь другим камнем. Значит, если он не знает, что в саду 15 камней, то как он ответит на вопрос: «Сколько камней в саду?»



Вопросы для обсуждения

Что нужно сделать, чтобы правильно ответить на вопрос о количестве камней в саду?

Что может помочь нам меньше ошибаться и лучше понимать друг друга?

Педагог подытоживает, что умение смотреть на ситуацию с разных точек зрения, в том числе со стороны, слушать и слышать собеседника, быть внимательными и всегда помнить о том, что мы можем ошибаться, помогает нам в общении и способствует согласию. Поэтому в разговоре важно спрашивать или уточнять, а не додумывать факты.

2. Основная часть

Упражнение «3 факта о себе»

Педагог:

- Вы вместе уже столько-то лет. Как хорошо вы друг друга знаете? Как считаете, вы знаете одноклассников лучше или они вас? Прямо сейчас на листочках запишите три факта о себе, из них два истинных и один ложный. Постарайтесь написать так, чтобы угадать было не слишком просто, т. е. правда должна быть не слишком очевидной (например, «Я учусь в этом классе»), а ложь не слишком неправдоподобной (например, «Я летала на Марс»). Пишите печатными буквами, чтобы не было возможности угадать вас по почерку. На это у вас ровно 5 минут.

- Сложите листочки вчетверо. Теперь объединитесь по восемь человек. Сложите свои записки в центр стола и перемешайте их. Каждый по очереди достаёт по одной записке, зачитывает её и сначала старается угадать, чей это листок, а потом — что в нём правда, а что вымысел.

Вопросы для обсуждения

▶▶ *Легко ли вам было узнать автора записки? А распознать вымышленный факт? ▶*

- *Кто оказался самым проницательным в вашей группе?*

- *Вопрос к проницательным: что вам помогало угадывать, о ком идёт речь, и определять вымысел?*

▶ *В чём секрет «загадочного» человека?*

▶▶ *Что вас особенно удивило в ходе игры?*

▶▶ *Удалось ли увидеть «пятнадцатый камень» в чьём-нибудь «саду камней», т. е. узнать что-то новое о человеке?*

▶▶ *Что нового, интересного вы узнали о себе?*

▶▶ *Как вы думаете, почему некоторые факты о нас оказываются скрытыми от других?*

- Кто сегодня человек-загадка (тот, чью записку не идентифицировали или чей вымысел не обнаружили)?

По окончании педагог обобщает итоги игры и обсуждения.

Упражнение «Тройка доверия»:

Педагог:

- Я предлагаю вам сейчас сделать ещё один шаг навстречу друг другу. В тройках вам предстоит поделиться своими мыслями и впечатлениями на заданную тему, на это даётся 5 минут. Потом вы должны будете найти новых собеседников и ещё 5 минут говорить и слушать. Итак, первые тройки, найдитесь. Обсудим первую тему (педагог называет её). Через 5 минут состав троек меняется, и педагог объявляет новую тему. Количество итераций зависит от ресурса времени. Оптимальным видится проведение не более трёх

обсуждений. По окончании все рассказываются на свои места и приступают к обсуждению полученного опыта.

Примерные темы для обсуждения

- 1) *Расскажите о случае, когда вы по-настоящему были кому-то нужны.*
- 2) *Расскажите о ситуации, когда вам казалось, что вы никому не нужны.*
- 3) *Расскажите о взрослом, которого вы уважаете.*
- 4) *Подумайте, как бы изменилась ваша жизнь, если бы не было телевизора.*
- 5) *Поговорите о чём-нибудь, чего вы не понимаете в этом мире.*
- 6) *Расскажите о случае, когда вас совершенно не поняли.*
- 7) *Расскажите о фильме, который вас сильно тронул.*
- 8) *Опишите, кем вы точно не хотите быть, когда вырастаете.*
- 9) *Расскажите, как сделать мир лучше и каким может быть ваш вклад в это.*
- 10) *Поговорите о любимом спорте или любимой игре.*
- 11) *Опишите своего лучшего друга, расскажите, как вы познакомились, почему он вам нравится.*

Вопросы для обсуждения

Какие эмоции вы испытывали во время разговора? Что стало их причиной?

Чувствовали ли вы, что вас слушают? Что при этом чувствовали вы?

Насколько интересно вам было слушать своих одноклассников? Почему?

Когда вы менялись собеседниками, выбирали вы или вас? Какая роль вам нравилась больше?

3. Итог. (Рефлексия)

Педагог:

- Сегодня мы говорили с вами о том, что мешает людям понимать друг друга и что помогает успешно общаться.

- Назовите три важные мысли, которые Вы возьмете для себя из этого занятия.

Всем спасибо. До новых встреч.

Занятие 2 «Общаемся позитивно»

Цель: развитие навыков сотрудничества в классе.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Материалы и оборудование: листы бумаги, фломастеры, карандаши.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашей беседы – «бесконфликтное позитивное общение».

Мы привыкли постоянно разрешать самые разные противоречия, возникающие в повседневной жизни, иногда даже не замечая этого. Но временами эти противоречия становятся слишком острыми. Такое случается, когда складывается слишком запутанная ситуация, либо, когда для разрешения противоречия не хватает какого-то ресурса, например, времени. И если при этом затрагиваются интересы людей, вызывая у них защитные эмоции, такие как гнев, страх, злость, то складывается конфликтная ситуация. А когда такие люди занимают позицию противостояния и переходят к действиям, направленных против других людей, то это и называется *конфликтом*.

Дискуссия «Конфликты – способ...?»

Вопросы для обсуждения:

- По каким причинам возникают конфликты между людьми?
- Бывают ли в конфликтах победители?
- Как следует относиться к конфликтам?

Конечно, до состояния конфликта ситуацию можно не доводить, если вовремя обратить внимание на противоречия, открыто обсудить их со всеми заинтересованными сторонами и найти рациональное решение, до того, как включатся защитные эмоции. Но, к сожалению, это удастся не всегда.

2. Основная часть

Упражнение «Кот и дом»

Участники объединяются в пары. В парах договариваются, кто будет первым, а кто – вторым. «Первые номера» выходят за дверь вместе с ведущим: ваша задача – нарисовать дом. При этом вы должны держать в тайне свое задание.

Затем ведущий подходит к группе «вторых номеров» и сообщает, что им необходимо нарисовать кошку, не говоря об этом партнеру. После этого «первые номера» возвращаются в зал.

Педагог:

- Возвращайтесь к своим партнерам. Упражнение должно проходить в полной тишине, разговаривать нельзя.

Каждая пара получает лист бумаги и один карандаш или фломастер на двоих. Необходимо взять карандаш одновременно (!) обоим партнерам и выполнить полученное задание.

После выполнения задания – обсуждение работы в парах, затем в кругу.

Вопросы для обсуждения:

- *Какие эмоции и чувства вызывает агрессия партнера, нежелание уступить или, наоборот, полное подчинение чуждому желанию?*

Удачные варианты решения – нарисовать дом, в котором сидит кошка, дом в виде кошки или кошку в виде дома, но еще лучше — дать партнеру возможность выполнить его задание, а потом сделать свое. Обычно при такой

стратегии партнер с радостью дает возможность нарисовать другому задуманное.

Педагог:

- Главное условие успешного разрешения конфликта – это использование техник уважительного общения: например, техника "Я-высказывания".

«Я-высказывание» как форма личной ответственности

Педагог:

- Когда нас переполняют эмоции, можно замкнуться в себе и подавить свои чувства. А можно дать им волю, что не всегда может закончиться достойно и хорошо. Как быть?

- Есть способ выразить свои эмоции чувства, не обидев другого и разрешив ситуацию. Вместо того чтобы, как нам хочется, обвинять кого-то, мы можем рассказать о своих чувствах. Это не вызывает раздражения и помогает решить проблему. Давайте рассмотрим следующие примеры.

Ситуация, действие	Ты-высказывание	Я-высказывание
Сестра занимается за столом, младший брат подошел и встал рядом, разглядывая тетради	Ты меня раздражаешь, отойди от стола!	Мне не нравится, когда кто-то стоит над душой
Старшая сестра общается с братом	Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать
Старшая сестра общается с братом	Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю

Педагог:

- Рассмотрим с вами алгоритм "Я-высказывания".

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить, как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Упражнение «Перевертыши»

Педагог:

- Вам необходимо разделиться по парам в произвольном порядке. Всем участникам по очереди нужно перефразировать предложенные «Ты-высказывания», используя технику «Я-высказывания». Оптимальное количество заданий не менее двух на каждого участника. (На слайде выводятся предлагаемые варианты «Ты-высказывания», они могут быть сформулированы с учетом актуальной ситуации общения в классе).

Примерные варианты «Ты-высказывания»:

1. *Ты меня раздражаешь, я удаляю тебя из списка своих друзей (однокласснице).*

2. *Ты опять изрисовал мою тетрадь (младшему брату)!*

3. *Сколько ты будешь слушать свою музыку, выключай (брату)!*

4. *Еще раз возьмешь мой телефон, поколочу (брату)!*

5. *Ты опять брала мою косметику, несносная девчонка (младшей сестре)!*

Вопросы для обсуждения:

- Что было трудного в этом упражнении?

- Что происходит, если нас переполняют эмоции и чувства, но мы из них никак не выражаем?

- Почему мы так делаем?

- Как здесь могут помочь «Я-высказывания»?

Педагог (подводя итог):

- «Я-высказывания» помогают показать собеседнику, что вы не собираетесь на него нападать или в чём-то обвинять. «Я-высказывание» как бы открывает вас собеседнику, когда вы сообщаете ему о своей эмоции или чувстве. Однако помогают предупредить конфликт не сами «Я-высказывания», а вежливость и воспитанность, желание не задеть собеседника и умение мягко, тактично формулировать свою позицию и свои пожелания.

3. Итог. (Рефлексия)

Упражнение «Волшебная шкатулка»

Педагог:

- Представьте, что перед вами расположена «Волшебная шкатулка» (можно принести на занятие декоративную шкатулку с целью визуализации информации), в которой собраны разные секреты позитивного общения между людьми. Что бы вы сегодня взяли с собой из этой шкатулки для бесконфликтного общения с окружающими? (участники по очереди называют составляющие позитивного общения).

- Всем спасибо. До новых встреч.

Занятие 1 «Уверенное и неуверенное поведение»

Цель: развитие навыков уверенного поведения обучающихся.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: проектор, листы бумаги, ручки, карандаши.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Тема нашего занятия - «Уверенное и неуверенное поведение».

Проблема неуверенного поведения актуальна для очень многих подростков и даже взрослых, часто это выражается в неготовности познакомиться или поддерживать общение с новыми людьми, проявлять инициативу, в неготовности отстаивать своё мнение при необходимости. Уверенное поведение зависит от внутренней позиции человека.

Вопросы для обсуждения:

- *Что отличает уверенного человека от неуверенного?*
- *Приведите примеры уверенных и неуверенных людей из своей жизни или жизни ваших знакомых, из литературы и кинофильмов*

2. Основная часть

Упражнение «3 типа поведения»

Педагог:

- Попробуйте по предложенному ниже описанию определить тип поведения человека, только в одном случае речь идёт об уверенном поведении. (Ниже в таблице приведены признаки трёх типов поведения. Обучающимся на слайде по очереди предъявляется описание каждого типа поведения, их задача определить уверенный стиль поведения).

Признаки неуверенного поведения (я - плохой, ты - хороший)	Признаки агрессивного поведения (я - хороший, ты - плохой)	Признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)
<p>Человек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрит в пол; - не может отстаивать свою позицию; - первое же «нет» приводит к его отказу от дальнейших попыток добиться своего; - не может просить; - не может отказывать; - ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы; - отвечает односложно: «да» и «нет»; - при разговоре не садится; - прячет ноги под стул; - держится на большой дистанции от собеседника; - мнет руки; - говорит тихо. 	<p>Человек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не аргументирует свою позицию; - после отказа не уходит, а упорно пытается добиться своего; - любит восхвалять себя; - во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником; - смотрит в упор; - может просить и отказывать; - оказывает давление на собеседника («Я знаю, что вы...», «Мне очень нужно...», «Вы должны...», «Только вы мне сможете помочь...»). 	<p>Человек:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использует «Я - высказывания»; - применяет эмпатическое слушание; - умеет говорить о своем желании. - отражает высказывания; - отражает чувства; - умеет просить; - умеет отказывать; - умеет принимать отказ; - говорит прямо и открыто; - склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Педагог:

- Какую из предложенных моделей поведения можно назвать уверенным поведением?

- Обратите внимание, что агрессивное поведение нельзя назвать уверенным, потому что агрессия свидетельствует о чувстве незащищенности агрессора, которая его вынуждает так себя вести, чтобы поддерживать уверенность в своих глазах.

Одна из характерных черт уверенного поведения, в свою очередь, состоит в готовности к поддерживающему поведению по отношению к своему собеседнику и отсутствию страха совершить ошибку, показать свое незнание каких-то вещей.

Другими словами, уверенный человек – это не тот, кто сильнее, а тот, у кого нет потребности эмоционально защищаться!

Вопросы для обсуждения:

- *Чем отличаются эти три типа поведения?*

- *В каких ситуациях учащимся приходилось вести себя одним из этих способов?*

- *Хотели бы они изменить свое поведение в этих ситуациях?*

- *Как этого можно добиться?*

Упражнение «Выйди из скорлупы»

Упражнение, дает возможность потренироваться в навыках убеждения, помогает «встряхнуть» участников, создает в группе позитивную и веселую атмосферу.

На полу мелом либо бумажной клейкой лентой очерчивается круг диаметром около 1 м.

Педагог просит одного добровольца встать в этот круг. После этого дается задание группе: нужно убедить водящего выйти из круга. Нельзя использовать физический контакт для того, чтобы, к примеру, вытолкнуть его из круга, можно что-то предлагать взамен, торговаться, объяснять, почему он должен выйти, давать обещания и т.д.

Задача человека в кругу – сопротивляться и приводить аргументы, почему он не может покинуть круг. И выходит только если группе действительно удалось убедить его, а человек исчерпал все свои аргументы.

После того как водящий вышел из круга, проводится разбор техник и приемов влияния, которые были использованы и которые помогли добиться результата. Можно сделать 4–5 раундов с разными людьми.

Можно снять упражнение на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый материал с обсуждением того, как группа убеждала стоящего в кругу выйти из него, какие типы поведения были использованы..

Упражнение можно усложнить. Предметом спора может быть не просто выход из круга, а какая-либо тема, пригодная для проведения дебатов. Тогда доброволец в круге должен отстаивать свою точку зрения, а группа – противоположную. Выход из круга символизирует присоединение добровольца к точке зрения группы, если ей удастся его переубедить.

При этом ведущему упражнение необходимо проследить, чтобы выбранная тема не была эмоционально значимой для участников, а особенно для добровольца, поскольку это может создать сложную эмоциональную ситуацию, с которой может справиться только опытный тренер!

Упражнение «Внутренняя осанка»

Для участия приглашается доброволец, ему дается следующая инструкция:

Встаньте перед группой. Выпрямитесь, расправьте плечи, поднимите подбородок. Вспомните какой-нибудь короткий стих. А теперь... представьте, что внутри вас сидит неприятный, очень сутулый и очень неуверенный человечек. И его голосом прочитайте это стихотворение.

Теперь наоборот. Скорчитесь чуть ли не до самого пола. Но представьте, что внутри вас засел статный, красивый, уверенный молодец. Прочитайте стихотворение его голосом.

В этом упражнении важно поймать ощущение "внутренней осанки", те едва уловимые интонации, манеры, которые выдают уверенного в себе человека, вне зависимости от того как он выглядит и от того, видят ли его вообще.

Упражнение можно снять на видеокамеру, после чего просмотреть отснятый материал с обсуждением того, насколько убедителен был доброволец в своих ролях, что удалось и что не удалось. В качестве добровольцев могут выступить несколько человек.

Упражнение «Новый проект»

Для участия приглашаются 3 добровольца, между ними распределяются следующие роли: директор и 2 молодых специалиста.

Инструкция специалистам: Вам необходимо убедить директора в продвижении именно вашего нового проекта, реализация которого поможет продвинуться по карьерной лестнице и увеличит заработок. У вас есть 5 минут на обдумывание проекта.

Инструкция директору: выслушать предложения специалистов и определить, какой проект возьмете на реализацию, но сразу не озвучивать.

Диалоги между участниками также можно записать на видео с целью последующего обсуждения.

Вопросы для обсуждения:

- *Как вы думаете, чей проект примет директор (вопрос всем участникам)? Почему?*

- *Чей проект вы решили реализовать (вопрос директору)? Обоснуйте ответ.*

- *Можно ли было сразу понять, когда специалисты входили в кабинет директора, чей проект будет принят (вопрос всем участникам)? Почему?*

- *Что говорило об уверенности специалиста?*

- *Что выдавало неуверенность в поведении?*

Вопросы специалистам:

- *Что было трудного в упражнении? Что удалось из задуманного? Что не получилось? Почему?*

По окончании педагог обобщает итоги упражнения и обсуждения.

Упражнение «Семицветик»

Участникам раздаются листы бумаги с заготовленным изображением семицветика (Приложение 1).

Педагог:

- Напишите в каждой лепестке цветка факторы, которые кажутся вам наиболее важными для уверенного поведения (Пример можно не озвучивать). У вас есть 5 минут на выполнение задания.

Участники по очереди называют по одному фактору из написанных, важно не повторять уже озвученные факторы.

3. Итог. (Рефлексия)

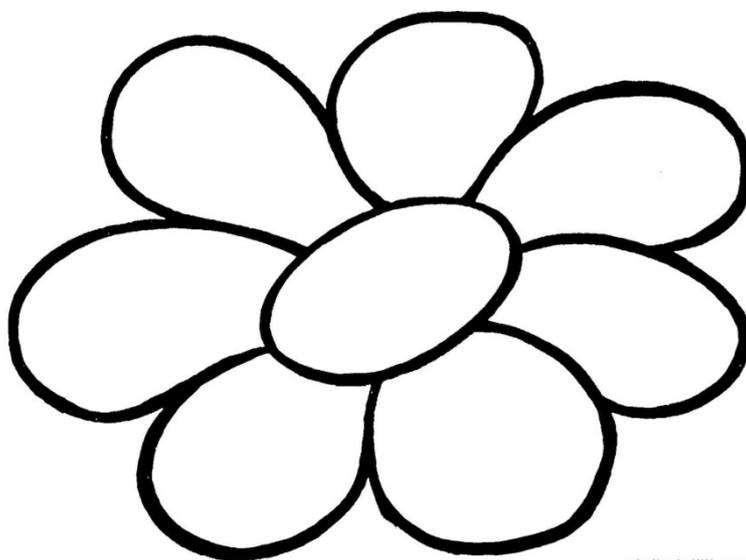
Упражнение «Пожелание»

Педагог:

- Сегодня мы говорили с вами о разных стилях поведения, которые помогают или мешают успешно общаться. Наша встреча заканчивается, и я прошу каждого из вас закончить следующие фразу: «Я чувствую себя ...и всем желаю ...»

Всем спасибо. До новых встреч.

Приложение 1



Занятие 2 «Разрешение конфликтов»

Цель: формирование навыка эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Материалы и оборудование: проектор, карточки с конфликтными ситуациями, стикеры красного, синего и зеленого цвета.

1. Вводная часть

Педагог:

- Здравствуйте, ребята. Сегодня мы будем говорить о конфликтах и способах их разрешения.

Актуализация личного опыта. Дискуссия

Вопросы для обсуждения

- *Что такое конфликт?*

: *Каковы причины возникновения конфликтов?*

- *Как можно разрешить конфликт?*

2. Основная часть

Педагог:

- Для наличия конфликта как минимум необходимо присутствие двух точек зрения и предмета спора.

Существует три варианта решения конфликта: обе стороны проигрывают, выигрывает одна сторона, выигрывают обе стороны.

В конфликте всегда две стороны: положительная сторона – открытое столкновение различных точек зрения и их аргументация; отрицательная сторона – повышенное напряжение, связанное с ухудшением общего климата.

Эффективное решение конфликта – нахождение решения, при котором выигрывают обе стороны или, по крайней мере, обе стороны могут принять. Для эффективного разрешения конфликта необходимы некоторые условия:

а) понимание необходимости сотрудничества, готовность сторон услышать и понять друг друга;

б) готовность разбираться с проблемой, а не друг с другом (можно говорить о мнении, о проблеме, а не лично о ком-то).

Упражнение «Мы делили апельсин...»

В центре класса два участника пытаются поделить какую-либо вещь. Во время обсуждения педагог обращает внимание на способы разрешения конфликтных ситуаций.

Педагог:

- Рассмотрим **алгоритм эффективного разрешения конфликта** (алгоритм выводится на слайде).

Шаг 1. Правильно сформулировать истинную суть проблемы. Определить ее значимость для групповых интересов.

Шаг 2. Определить причины конфликта.

Шаг 3. Сформулировать позиции участников (дискуссии по поводу позиций не нужно вести).

Шаг 4. Выяснить, что хотят достичь представители разных сторон. Формулирование единой конечной цели.

Возможен вариант, превращающий вторую сторону из соперника в партнера (особенно если цели совпадают).

Шаг 5. Совместный поиск решения проблемы. Выработка возможных вариантов решения конфликта, альтернатив разрешения ситуации. Расширение круга возможных вариантов решений, учитывающих интересы обеих сторон.

Шаг 6. Анализ всех предложенных вариантов. Выбор варианта решения.

Практикум

Педагог предлагает участникам объединиться в тройки и раздаёт карточки с ситуациями (Приложение 2). Два участника разыгрывают ситуацию, используя для разрешения конфликта предложенный алгоритм, третий — исполняет роль наблюдателя, затем даёт обратную связь: получилось ли построить конструктивный диалог. Участники могут меняться ролями. После обсуждения в тройках организатор предлагает представить ситуации в общей группе.

Вопросы для обсуждения

- Конструктивен ли найденный выход?

- Что чувствовали участники, когда разыгрывали эту ситуацию?

Если ситуация не разрешена, выход ищется совместно, в общей группе; затем ситуация вновь разыгрывается, после чего группа даёт обратную связь тройке.

3. Итог. (Рефлексия)

Упражнение «Цвет настроения»

Педагог:

- Сейчас я вам раздам 3 стикера разных цветов: красного, зеленого и синего.

-- В зависимости от того, какое у вас настроение после занятия, покажите соответствующий цвет: красный обозначает восторженное настроение; зеленый - спокойное, уравновешенное; синий – грустное. - Теперь, пожалуйста, назовите причины, которые на ваш взгляд повлияли на ваше настроение в ходе занятия (их может быть несколько).

- Всем спасибо. До новых встреч.

Приложение 1

Дополнительная информация для педагога

Стратегия преодоления конфликта состоит в возвращении его участников к эмоциональному состоянию, когда общими усилиями можно найти решение, которое бы в максимальной мере устраивало всех. Очень вероятно, что в этом случае никто из участников конфликта ничего не потеряет, а даже приобретёт какие-то новые ресурсы, возможности или хотя бы сам опыт мирного разрешения конфликта, который пригодится им в будущем.

А если конфликт не решать, он разрешится сам собой в ходе противостояния сторон насильственным образом, ценой ресурсных и эмоциональных потерь для обеих сторон. Ведь победившая сторона в конфликте часто ничего не приобретает кроме самого эмоционального переживания своей победы. А такая победа с помощью насилия в конфликте, на

самом деле, является поражением. потребовать немало искусства и большой изобретательности. Но оно стоит того. Сама по себе возможность взглянуть на вещи по-новому, прийти к соглашению увидеть новые перспективы, неочевидные ранее, наверное, даже ценнее, чем решение самого конфликта.

Ниже приведена техника «Анализ конфликта» – последовательность шагов, которые необходимо предпринять, когда вы решили взять инициативу разрешения конфликта на себя.

Альберту Эйнштейну принадлежит высказывание: «Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень». Настоящее разрешение конфликта требует нового взгляда на исходное противоречие, которое должно складываться из видения ситуации всех сторон конфликта. Это бывает сложно, это требует усилий, это бывает эмоционально тяжело и непривычно. Такие усилия могут потребовать немало искусства и большой изобретательности. Но оно стоит того. Сама по себе возможность взглянуть на вещи по-новому, прийти к соглашению увидеть новые перспективы, неочевидные ранее, наверное, даже ценнее, чем решение самого конфликта.

Техника «Анализ конфликта»

Подготовительная стадия

1. Контролировать свои возможно возникающие эмоции, направленные против оппонентов, сосредоточившись на бесстрастном объективном разрешении ситуации. Если у вас нет независимого посредника в решении конфликта, то фактически вам придется выступить в роли такого посредника и одновременно участника конфликта.

2. Призвать все стороны конфликта признать объективную сложность сложившейся ситуации. Необходимо, чтобы все понимали наличие или вероятность конфликта.

3. Определение общих целей и ценностей. Обычно для всех сторон конфликта важно сохранить нормальные отношения. Противоречия, так или иначе, разрешатся, а взаимные обиды останутся, не стоит их копить. Конфликт

невыгоден: работать и жить придется вместе, поэтому лучше помогать, а не вредить друг другу.

4. Выразить уверенность в положительном исходе совместного решения.

5. Отделить суть конфликта от людей – его участников. Не важны личностные особенности, важно найти общее решение сложной задачи. Все стороны должны признать быть готовы рассматривать свой вклад в создание конфликта и признать свои ошибки, если они будут объективно подтверждены. Все совершают ошибки, в этом нет ничего необычного и страшного. Но именно игнорирование и непризнание своих ошибок заводит ситуацию в тупик.

6. Если разговор не складывается, не надо обострять ситуацию, добиваясь её немедленного решения. Переговоры и обсуждение проблемы можно отложить на некоторое время, чтобы все стороны обдумали ситуацию и лучше контролировали эмоции.

7. В основе переговоров лежит готовность сторон делать взаимные уступки.

Стадия анализа конфликта

Прежде чем рассказать о второй стадии решения конфликта, вспомним одну притчу о трех рыцарях, которые решили драться друг с другом за право жениться на дочери короля. Но мудрый король не хотел кровопролития, вызвал рыцарей к себе и спросил, почему им так важно взять в жены его дочь? Оказалось, что один из рыцарей хотел таким образом получить богатство, и король повелел выдать ему денег. Второй рыцарь хотел с помощью удачной женитьбы приобрести славу и уважение, и король сделал его одним из своих военначальников. И только третий рыцарь любил принцессу, и король одобрил их свадьбу. Таким образом, каждый получил, то, что он хотел, а рыцари избежали возможной смерти, именно благодаря королю, который в начале развития конфликтной ситуации выяснил истинные мотивы и первопричины начинающегося конфликта.

Похожим образом, маленькие дети, бывает конфликтуют из-за игрушки, хотя на самом деле, им нужна не она, а ощущение единоличного обладания

чем-то, привлечение внимание родителей или как способ выразить свою неприязнь другому ребенку. И точно так же нередко ведут себя и взрослые дома или в работе. В любом случае, для начала важно выяснить истинные первопричины конфликтной ситуации.

8. Попросить все стороны конфликта сформулировать на бумаге ответы на ряд вопросов о конфликтной ситуации:

- *«Я хочу, чтобы ...»* (положительные цели участия в конфликте, чего хотелось бы получить или достичь);

- *«Для меня является неприемлемым, что ...»* (определение границ действий других участников, что является неприемлемым в их нынешних действиях);

- *«Для меня важно указанное выше, потому что ...»* (причины участия в конфликте);

- *«Я понимаю, что мои пожелания, изложенные выше потребуют от меня:..., от других участников конфликта....»* (определение «стоимости» желаний, каких ресурсных, временных, финансовых и прочих затрат потребует мой вариант решения конфликта от каждого из его участников);

- *«Я готов(а) пойти на уступки ...»* (определение более и менее значимых целей участия в конфликте);

- *«В случае выполнения моих пожеланий другими участниками конфликта я, со своей стороны, обязуюсь...»* (определение критериев разрешения конфликта);

- *«В случае нарушения мною своих обязательств, я готов(а) нести следующую ответственность...»* (определение ответственности сторон в случае невыполнения ими достигнутых договорённостей).

Стадия решения конфликта

9. На основании обобщения видения конфликта всеми его сторонами составляется программа, нацеленная на оптимальное решение проблемы с учетом всех интересов. При этом можно подготовить несколько вариантов решений.

10. Обсуждение всеми сторонами конфликта предложенных вариантов программ, их выгод, потерь и рисков и принятие какого-то одного варианта.

11. Заключение устного или письменного договора между всеми участниками конфликта, который бы включал в себя: описание причин конфликтной ситуации, шаги каждого из участников по преодолению этой ситуации, ответственность за несоблюдение договорённостей.

12. Спустя необходимое время стороны договора могут обсудить успешность преодоления противоречий, которые привели к конфликтной ситуации, оценить полученные плюсы и минусы, и возможно, выявить ошибки еще раз скорректировать свои действия по отношению друг к другу.

Приведенная выше последовательность шагов позволяет построить конструктивный диалог между участниками конфликта, который позволяет всем выйти из него с наименьшими потерями, а возможно даже с приобретениями.

Приложение 2

Примерные конфликтные ситуации

1. Ты был болен и не приходил в школу две недели. Твой школьный друг всё это время никак с тобой не общался. Что ты скажешь ему при встрече?

2. Твои школьные подруги общаются между собой, смеются. Увидев, что ты на них смотришь, они начинают говорить тише, когда ты подходишь, замолкают. Твои действия?

3. Ты пришёл в гости к своей бабушке. Она приготовила обед и накрыла на стол. Бабушка очень любит тебя покормить, но ты не очень голоден. Приготовленный суп оказался пересолен. Как ты поступишь?

4. Друг взял у тебя займы некоторую сумму денег и не вернул в срок. Как ты поступишь?

5. Вы договорились с подругой (другом) вместе пойти в кино. В назначенное время она(он) не приходит, позже говорит, что планы неожиданно изменились. Что ты ответишь?

6. Учитель решил, что ты списал, и поставил тебе неудовлетворительную оценку. Ты выполнил работу сам. Что ты ответишь учителю?

7. Ты уединяешься, чтобы поговорить по телефону, но замечаешь, что мама пытается услышать твой разговор. Что ты скажешь маме?

8. Твоя подруга (друг) настойчиво предлагает тебе провести время в компании, в которую тебе идти не хочется. Говорит, что в случае твоего отказа очень расстроится. Как ты поступишь?

9. Твой друг не нравится твоим родителям, они просят меньше с ним общаться. Что ты скажешь родителям?

10. Учитель дал тебе поручение, о котором ты забыл. Как ты сообщишь ему об этом?

Занятия по формированию жизненных навыков у обучающихся

Занятие 1 «Путь к успеху»

Цель: дать представление о жизненных навыках и социальных навыках.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Оборудование и материалы: маркеры, фломастеры, ручки, бумага А4, газеты, ножницы и скотч, карточки с алгоритмами (шагами) (Приложение 2).

I. Вводная часть

Приветствие

Объясните участникам, что вы собираетесь проводить занятия, участие в которых может помочь каждому из них разобраться в своих отношениях с окружающими и начать строить отношения с пользой для себя и других; научиться влиять на свою жизнь.

Упражнение «Я рад/а вас всех видеть, потому что...»

Упражнение выполняется в кругу, где каждый участник по очереди заканчивает данную фразу, обращаясь к своему соседу.

Обсуждение и принятие правил работы группы

Объясните обучающимся, что для наилучшего взаимодействия в группе важным моментом является установление правил.

Педагог предлагает участникам разделиться на две группы (день и ночь) и в группах обсудить предложенные правила (прочитать и откорректировать, добавить недостающие или убрать неподходящие) (Приложении 1).

Через 5 минут представители команд оглашают свои правила, затем вся группа выводит общие правила. Педагог записывает общие правила на плакат и предлагает участникам группы поставить подписи в знак принятия ими первого общегруппового официального документа и согласия неукоснительно следовать его положениям.

Энергизатор «Башни»

Разделите группу на пять групп по 5-6 человек. Дайте группам задание: «Постройте башню». Отведите на выполнение задания 10 минут. Предоставьте группам для выполнения задания газеты, ножницы и скотч.

По окончании презентации башен группами, задайте группе следующие вопросы:

- Какое лидерство было в вашей группе? Демократическое или авторитарное? Лидера не было вообще?

- Все ли члены группы участвовали в работе?

- Понравилось ли вам работать в группе?

Упражнение «Ни кто не знает, что я...»

Участники встают по кругу. Водящий кидает мяч и говорит: «Никто не знает, что я ...», в продолжение фразы добавляет то качество, о котором, на его взгляд не догадываются участники занятия.

Обсуждение:

- Как изменилось Ваше настроение?

- Какие появились ощущения?

Упражнение «Я особенный? Это хорошо!»

Каждая группа получает анкету, заполняя которую записывает на свой счет определенное количество очков (Приложение 3).

Обсуждение:

- Понравилось ли упражнение?

- Что поразило больше всего?

- Что порадовало?

- Насколько важным был выигрыш?

II. Основная часть

Педагог: Бывали ли у вас в жизни ситуации, в которых вы хотели что-то узнать от других людей, но это не получилось», «Был ли у вас в жизни случай, когда трудно было задать вопрос, выяснить какую-то информацию?»

* Если дети все равно затрудняются, можно предложить им конкретные ситуации из их жизни, в которых, мы знаем из опыта, они часто испытывают затруднения такой рода. Например: «Бывало ли так, что вам трудно спросить в магазине, кто последний в очереди; затруднялись на уроке поднять руку, чтобы задать вопрос, когда что-то непонятно, и оставались с непроясненным

вопросом; бывало ли так, что вы не сделали домашнее задание только из-за того, что не смогли уточнить, что задано».

Можно рассказать о своей трудной ситуации из своего опыта. Можно обсудить с детьми, почему бывает трудно задать вопрос, что мешает это сделать. Возможно, это страх, что тебя не поймут, возможно, не чувствуешь себя на равных с человеком, у которого хотел бы спросить. Какие могут быть последствия, если не задал вопроса? Возможно, чего-то лишаешься.

Далее выбирается жизненная ситуация, в которой использование навыка «задавание вопроса» может быть полезным в будущем. Затем педагог дает информацию о шагах, моделирует поведение, и группа переходит к отработке навыка.

Предложите одному из участников вместе с вами проиграть ситуацию, смоделировав навык, в соответствии с алгоритмом.

1. Навык «задавание вопроса»

Алгоритм (шаги):

- Решите, о чем вы хотели бы больше знать (комментарий педагога: чего не понимаете, не слышали, о том, что вас смущает).

- Решите, кого вы спросите (комм.: подумайте, кто имеет самую лучшую информацию по теме, обсудите это, спрашивая у нескольких людей).

- Подумайте о разных способах, чтобы задать ваш вопрос, и выберите один способ (комм.: подумайте о формулировке, спросите спокойно).

- Правильно выберите место и время, чтобы задать ваш вопрос (комм.: вопрос должен быть услышан, поэтому лучше, когда он задан не на ходу).

- Задайте ваш вопрос.

Далее проводится *репетиция навыка*. Участник – «актёр», проигрывает ситуацию, предложенную другими участниками. Все остальные наблюдают за качеством выполнения того шага алгоритма, который обозначен у них на карточке, выданной ранее (Приложение 2).

Обсуждение.

2. Навык «начало беседы»

Педагог: Думаю, что каждый из вас должен использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны.

Алгоритм (шаги) упражнения:

- Поздоровайтесь с человеком, с которым начинаете беседу (комментарий педагога: выберите правильное место и время, скажите: «здравствуйте»).

- Поболтайте о чем-нибудь – установление контакта;

- Определите, слушает ли вас собеседник (комм.: посмотрите на собеседника, кивает ли он головой, смотрит ли внимательно на вас, говорит ли он: «м-м, да-да»).

- Перейдите к цели вашей беседы.

Предлагаемое содержание для моделирования ситуации: договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату; отпроситься у родителей на поездку в другой город; познакомиться с новым человеком; договориться с учителем и пропустить урок и другие.

Для подростков наиболее трудным является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая поговорить о чем-то для того, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.

3. Навык «как сказать «нет»

«Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся, например родителям, которые не только заботятся о своих детях, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также предъявляют к ним требования, которые надо выполнять».

Алгоритм (шаги):

- Выслушать просьбу спокойно, не перебивая, доброжелательно.
- Попросить разъяснения, если что-то неясно – так же, как и в случае критического замечания.
- Оставайтесь спокойным и скажите «нет». Коротко объясни, почему ты отказываешь.
- Если собеседник настаивает, повторите «нет» без объяснений. «Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику – повторять «нет» в ответ на его попытки продолжить разговор».

Предлагаемое содержание для моделирования ситуации: друг просит тебя подежурить за него; уличный торговец пытается продать тебе ненужную вещь и другие.

4. Навык «просьба о помощи»

Алгоритм (шаги):

- Решите, в чем заключается проблема (комм.: определите, кто и что способствует этому, каково их действие на вас).
- Подумайте, можете ли вы решить проблему самостоятельно.
- Решите, хотите ли вы помощи (комм.: подумайте, можете ли вы решить проблему один).

- Подумайте об определенных людях, которые могут помочь вам, и выберете одного (комм.: оцените всех возможных помощников и выберите лучшего).

- Расскажите собеседнику о проблеме и попросите его помочь вам.

Предлагаемое содержание для моделирования ситуации: участник просит учителя помочь в решении трудной задачи при подготовке к экзамену; просит одного из родителей помочь разобраться в личной проблеме; просит у друга его игру на вечер и другие.

5. Навык «ведение переговоров»

Алгоритм (шаги):

- Решите, действительно ли вы с собеседником расходитесь во мнениях (комм.: имеете ли время для обсуждения).

- Скажите вашему собеседнику, что вы думаете о проблеме (комм.: изложите вашу собственную позицию и ваше принятие позиции другого).

- Спросите вашего собеседника, что он думает о проблеме.

- Послушайте внимательно его ответ.

- Подумайте о том, почему собеседник может выбрать этот путь (что в его мнении является позитивным).

- Предложите компромисс (комм.: конечно, предлагаемый компромисс должен учитывать мнения и чувства обеих сторон).

Примеры ситуаций: решить, какой фильм смотреть по телевизору; договориться с соседкой, которая просит погулять с собакой, о вознаграждении за работу и другие.

6. Навык «отстаивание своего мнения»

Алгоритм (шаги):

- Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным (комм.: вы чувствуете моральное давление, вас не замечают, с вами плохо обращаются, вас дразнят).

- Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права. И выберите один (комм.: попросите помощь, скажите о своем мнении, выслушайте ответное мнение, при этом выберите правильное место и время).

- Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.

Примеры ситуаций: обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание; убедить родителей, что твоя прическа – это твое личное дело; попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой; поговорить с родителями о желании самому решать, как поддерживать порядок в своей комнате и другие.

7. Навык «преодоление обвинения»

Алгоритм (шаги):

- Подумайте о том, в чем вас обвиняют (комм.: является ли это обвинение правильным или несправедливым, было ли оно сказано неконструктивным способом или конструктивным).

- Подумайте о том, почему человек мог обвинить вас (комм.: нарушили ли вы его права или испортили имущество и т. п. или он говорит на основании сплетен или ошибки?).

- Подумайте о способах, как можно ответить на обвинение (комм.: откажитесь от этого, объясните ваше поведение, исправьте понимание проблемы другим человеком. Защищайте себя, извинитесь, предложите возместить то, что случилось).

- Выберите наилучший способ и сделайте это.

Примеры ситуаций: сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло; друг обвиняет тебя во лжи; родители ругают тебя за плохую отметку и другие.

8. Навык «выражение благодарности»

Алгоритм (шаги):

- Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить (комм.: это может быть комплимент, помощь или подарок).

- Выберите правильное место и время, чтобы поблагодарить человека.

- Поблагодарите собеседника по-дружески (комм.: выразите благодарность словами, подарком или сделайте ответный подарок).

- Скажите вашему собеседнику, почему вы благодарите его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека).

Примеры ситуаций: приятель сказал тебе, что сегодня ты прекрасно выглядишь; отец дал тебе добрый совет; одноклассник помог подготовиться к контрольной работе и другие.

В конце занятия полезно выдать участникам памятки с алгоритмами действий.

После отработки данных навыков, дается несколько контрольных заданий:

- реальные задания, которые выполняются участником в присутствии двух-трех других участников или педагога, классного руководителя и др.

Упражнение «Сложные задачи»

Это упражнение заключается в том, что участнику даются реальные задания, которые надо выполнить. Например, позвонить на номер 88002000122, узнать часы работы, принципы работы, вопросы по которым можно обратиться на Детский телефон доверия и т.д. Выполнению задания предшествует обсуждение - как это делать пошагово. Затем участник (доброволец) выполняет данное задание. При этом с ним присутствует пара наблюдателей, которые обращают внимание на то, что получается, а что нет. Что было трудно, почему трудно (например, «я боюсь, что мне грубо ответят»).

Информация для педагога:

Это упражнение может проходить при содействии социального педагога, педагога-психолога, родителей, классного руководителя. Совместно с ними составляется список конкретных заданий, которые предстоит выполнить обучающемуся. Например, сфотографироваться на паспорт, отвезти документы и т.д. Эти задания можно использовать в упражнении.

В качестве итога может быть создана «Памятка на выходе». В «памятке» подросток сам для себя, с помощью подготовленных опорных пунктов-вопросов составляет свой «путеводитель по социуму». Какие ситуации для тебя представляют наибольшие трудности? Что тебе поможет справиться с неловкой ситуацией? К кому ты сможешь обратиться за помощью? В чем ты сам можешь помочь другим? Подобные вопросы могут быть использованы в памятке.

III. Итог (Рефлексия)

Группа садится в круг, и участники по очереди говорят друг другу слова, начинающиеся с простого оборота: «Я рад, что я похож на тебя тем, что... (например, у меня есть такой же навык как и тебя)» или «Я отличаюсь от тебя тем, что я ».

Примечание. Можно использовать следующие фразы: «Я рад(а), что встретился(лась) с человеком, кто похож на меня тем, что...» или «Я рад(а), что я встретился(лась) с тобой, так как ты непохож на всех тем, что...»

Источники:

1. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Москва, 2000. – 83 с.
2. Истратова, О.Н. Практикум по детской психокоррекции: +игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феликс». – 2007. – 349 с.

Примерные правила работы группы:

1. Право говорящего.

Один начал говорить - все слушают его, не перебивая.

2. Правило поднятой руки.

Хочешь высказаться – подними руку.

3. Право ведущего-педагога.

Деятельность на занятиях регламентирует ведущий-педагог.

4. Правило конфиденциальности.

Личную информацию, полученную от участника группы, никто не имеет права разглашать.

5. Правило «безоценочных высказываний».

Каждый высказывает свое мнение, не осуждая и не оценивая мнение другого.

6. Правило пунктуальности.

Приходи вовремя, не опаздывай.

Алгоритмы действий

1. Навык «задавание вопроса»

Алгоритм (шаги):

- Решите, о чем вы хотели бы больше знать.
- Решите, кого вы спросите.
- Подумайте о разных способах, чтобы задать ваш вопрос, и выберите один способ.
- Правильно выберите место и время, чтобы задать ваш вопрос.
- Задайте ваш вопрос.

2. Навык «начало беседы»

Алгоритм (шаги) упражнения:

- Поздоровайтесь с человеком, с которым начинаете беседу.
- Поболтайте о чем-нибудь – установление контакта;
- Определите, слушает ли вас собеседник.
- Перейдите к цели вашей беседы.

3. Навык «как сказать «нет»

Алгоритм (шаги):

- Выслушать просьбу спокойно, не перебивая, доброжелательно.
- Попросить разъяснения, если что-то неясно – так же, как и в случае критического замечания.
- Оставайтесь спокойным и скажите «нет». Коротко объясни, почему ты отказываешь.
- Если собеседник настаивает, повторите «нет» без объяснений. «Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику – повторять «нет» в ответ на его попытки продолжить разговор».

4. Навык «просьба о помощи»

Алгоритм (шаги):

- Решите, в чем заключается проблема.
- Подумайте, можете ли вы решить проблему самостоятельно.
- Решите, хотите ли вы помощи.
- Подумайте об определенных людях, которые могут помочь вам, и выберете одного.
- Расскажите собеседнику о проблеме и попросите его помочь вам.

5. Навык «ведение переговоров»

Алгоритм (шаги):

- Решите, действительно ли вы с собеседником расходитесь во мнениях.

<ul style="list-style-type: none"> - Скажите вашему собеседнику, что вы думаете о проблеме. - Спросите вашего собеседника, что он думает о проблеме. - Послушайте внимательно его ответ. - Подумайте о том, почему собеседник может выбрать этот путь (что в его мнении является позитивным). - Предложите компромисс.
<p><i>6. Навык «отстаивание своего мнения»</i> <i>Алгоритм (шаги):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным. - Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права. И выберите один. - Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.
<p><i>7. Навык «преодоление обвинения»</i> <i>Алгоритм (шаги):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подумайте о том, в чем вас обвиняют. - Подумайте о том, почему человек мог обвинить вас. - Подумайте о способах, как можно ответить на обвинение. - Выберите наилучший способ и сделайте это.
<p><i>8. Навык «выражение благодарности»</i> <i>Алгоритм (шаги):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить. - Выберите правильное место и время, чтобы поблагодарить человека. - Поблагодарите собеседника по-дружески. - Скажите вашему собеседнику, почему вы благодарите его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека).

Приложение 3

Анкета к упражнению «Я особенный? Это хорошо!»

<i>Задания</i>	<i>Баллы</i>
За каждый отличающийся от другого месяц рождения запишите по одному баллу.	
Если кто-то из вас родился в воскресенье, добавьте еще пять баллов (если таких людей двое, то десять и т.д.).	
Различия в месте рождения оцениваются по одному баллу.	
Если среди вас есть люди, которые побывали хотя бы в одном из этих мест (Третьяковская галерея, Эрмитаж, остров Кижи,	

Мамаев курган), то запишите за каждого такого человека по два балла.	
Те, кого когда-нибудь показывали по телевидению, о ком писали в газетах или говорили по радио, записывают по три балла на каждого.	
За каждого имеющегося у участников группы брата или сестру запишите по одному баллу.	
Тот, кто побывал в других странах, получает один балл.	
За каждый иностранный язык, которым свободно владеет кто-то из группы, начисляется один балл.	
Если среди вас есть люди, которые в течение своей жизни бывали в разных городах, то за каждый город посчитайте по одному баллу.	
За каждого домашнего питомца участники группы получают по одному баллу.	
Те, кто регулярно занимается спортом, получают по три балла.	

Занятие 2 «Как мы делаем выбор»

Цель: формирование навыков изменения себя.

Целевая группа: обучающиеся 7-9 классов.

Оборудование и материалы: маркеры, фломастеры, ручки, ватман, бумага А4.

I. Вводная часть

Упражнение «Разгоняем паровоз»

Участники делают по кругу по два хлопка в ладоши. Задача – постепенно уменьшать интервал между хлопками до команды педагога. Затем задача меняется – теперь участники должны увеличивать интервалы между хлопками до команды педагога. Упражнение направлено на сплочение, ощущение общности группы.

II. Основная часть

Упражнение «Создай скульптуру»

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит ее название педагогу. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную

скульптуру и достраивают ее с помощью своего тела. Упражнение направлено на развитие внимания к телесным проявлениям и навыкам овладения собственным телом, развитие фантазии.

Упражнение «Бабочка-лadyшка»

По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка. Упражнение направлено на развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

Упражнение «Я и мой выбор»

Педагог предлагает участникам в парах найти метафору для человека, стремящегося к успеху, и человека, избегающего неудач, и изобразить это графически или как-то иначе, например в виде инсталляции или живой скульптуры.

Каждая пара демонстрирует и комментирует свой вариант.

Затем педагог просит участников войти по очереди сначала в образ избегающего, потом – в образ достигающего, обращая внимание на свои телесные ощущения, позу, жесты, эмоции в обоих случаях.

Педагог: Вы можете использовать этот приём, когда вам кажется, что вы вынуждены что-то сделать. Представьте, как вы выходите из образа избегающего и становитесь тем, кто стремится к успеху. Находясь в новом эмоциональном состоянии, вы можете увидеть другие возможности в ситуации.

Притча про выбор

Педагог: Один человек совершил преступление. Его поймали и привели на суд к королю. За его деяние полагалась смертная казнь, но король предложил ему самому выбрать свою судьбу: либо быть повешенным, либо зайти за большую, чёрную, страшную стальную дверь. Преступник подумал и выбрал виселицу.

Когда ему на шею накинули петлю, он вдруг сказал:

- Мне стало любопытно: что там, за той дверью?

Король рассмеялся:

- Да вот, понимаешь ли, забавная штука получается. Я всем предлагаю этот выбор, и все выбирают виселицу.

- А за дверью-то что? – допытывался преступник. – Я всё равно никому не скажу, – добавил он, указывая на петлю.

Помолчав, король ответил:

- Там свобода. Но люди так боятся неизвестности, что предпочитают ей верёвку!

Человек всегда стоит перед выбором и принимает решение сам. Он не может знать, что ждёт его впереди, и только смелость и неподдельный интерес к непознанному позволяют человеку двигаться вперёд и развиваться

Знакомство со схемой «Шаги постановки цели»

Обсуждение возможных краткосрочных и долгосрочных целей, которые можно поставить перед собой в своей жизни. Написание реального плана и обсуждение в тройках.

Материалы для педагога:

Схема «Шаги постановки цели»

1. Определить цель.
2. Оценить шаги для достижения цели.
3. Рассмотреть возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотреть пути как справиться с этим.
5. Определить чёткие сроки достижения цели.

Упражнение «Шаги постановки цели»

Участникам предлагается сформировать пары, определить краткосрочные цели и расписать шаги для их достижения в соответствии с указанной схемой.

Затем участникам предлагается подумать о людях, на которых они хотели бы быть похожи в будущем. Это поможет им перейти к постановке долгосрочных целей. Этапы достижения долгосрочных целей также расписываются по указанной схеме. После чего обсуждаются результаты упражнения.

Упражнение «Достойный образец»

Постарайтесь вспомнить одного человека или нескольких людей, которые могут устойчиво выполнять нужные дела, следовать своему выбору, достигать целей. Это могут быть не только реальные люди, но и герои книг, фильмов, сериалов. Попробуйте представить себя этим человеком. Постарайтесь выделить личностные качества, которые дают ему такую возможность.

Затем педагог просит представителей групп рассказать о результатах своей работы и зафиксировать отмеченные качества.

Вопросы для обсуждения:

- Какие из названных качеств вы хотели бы у себя развить, укрепить в первую очередь? ►►

- Кто выступил примером для подражания? ►

- Что вы чувствовали, когда представляли себя выбранным героем?

Упражнение «Рецепт успеха»

Педагог предлагает подросткам сформулировать несколько важных условий, правил, которые могут помочь в достижении цели.

После нескольких минут обсуждения каждая группа представляет свои «рецепты успеха».

В качестве дополнения или иллюстрации можно предложить подросткам некоторые факты из жизни известных людей. Видеосюжеты можно посмотреть вместе или предложить изучить их участникам самостоятельно и вывести несколько общих правил.

III. Итог (Рефлексия)

Упражнение «Заключительный общий рисунок»

Каждый из участников по очереди подходит к листу ватмана, и рисует, стараясь создать общую композицию. Цель упражнения – установить изменения, произошедшие в группе за время занятия.

Вопросы для обсуждения:

- Каково мое состояние сейчас?
- Как изменялись мои чувства за время занятия?
- Какое ценное открытие про себя я сделал сегодня?

- С какими трудностями я сталкивался сегодня?
- Каковы главные достижения сегодняшнего дня?
- Что я хочу пожелать себе и своим одноклассникам на будущее?

Источники:

1. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Москва, 2000. – 83 с.

2. Киктенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 5-7 классы. Модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / М. В. Киктенко. – Москва, 2000. – 48 с.

Приложение 1

Модель «Шаги постановки цели»

1. Определите цель.
2. Оцените шаги для достижения цели.
3. Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.
5. Определите четкие сроки достижения цели».
4. Закрепление навыков постановки целей.

Занятие 1 «Навыки успеха»

Цель: дать представление о жизненных навыках, социальных навыках.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Оборудование и материалы: маркеры, фломастеры, ручки, бумага А4, карточки с алгоритмами (шагами) (Приложение 2).

I. Вводная часть

Представление.

Педагог: На наших встречах мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о тех целях, которые вы перед собой ставите. Вы узнаете свои сильные и слабые стороны, научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе и что вы можете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Вместе мы сможем ответить на эти и другие сложные вопросы.

Предложить каждому члену группы представиться. Представление ведется по кругу. Каждый участник, представляясь, называет свои качества, хобби и девиз жизни. Участники имеют право задавать любые вопросы.

Упражнение: «Взаимное интервью»

Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут проводят взаимное интервью. По окончании каждый представляет своего интервьюируемого, говоря при этом что нового он узнал о человеке.

В этой процедуре более высок обучающий эффект, так как есть хорошая возможность анализировать, на что обратил внимание интервьюер, удалось ли ему достоверно представить психологический портрет своего партнера, какие вопросы задавали друг другу пары. Участники также задают любые вопросы.

Упражнение «Ураган»

Участники сидят в кругу. Педагог стоит в центре круга и предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает определенным признаком (одеты в джинсы, почистили утром зубы и т.п.). При этом сам педагог тоже должен обладать этим признаком.

Когда участники меняются местами, педагог старается занять чье-нибудь место. Оставшийся без стула участник становится ведущим. Если ведущий произносит: «Ураган», местами меняются все участники.

Правила работы в группе.

Педагог предлагает участникам разработать правила работы в группе.

Сначала он представляет общепринятые правила.

1. Доверительный стиль общения.
2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе. Не уходить в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т.д.

3. Персонафикация общения и высказываний.

Необходимо обращаться не ко всей группе вообще, а к конкретному человеку и по имени. Каждый участник должен говорить за себя, от своего

имени; он должен уходить от обсуждения и не допускать высказываний «все думают», «большинство так считает» и т. д., должен строить свои рассуждения примерно так: «я думаю», «я чувствую», «я считаю», «мне удалось понять».

4. Конфиденциальность.

Все, что происходит во время занятия, не обсуждается за пределами группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует самораскрытию.

5. «Стоп».

Нельзя заставлять человека выполнять упражнения или говорить то, чего он не желает. В этой ситуации каждый может воспользоваться правилом «Стоп!».

6. Без оценок.

Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения, не допускать непосредственные оценки человека, оценивать не участников, а только их действия (высказывания), учиться понимать другого, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание. Тип выражений может быть таким: «Мне не нравится твой тон обращения».

Важно подчеркнуть, что вместо оценок другого человека мы говорим о своих чувствах, которые его действия вызывают у нас.

7. Совместный поиск. «Обратная связь».

Правило помогает говорить о том, что происходит в группе, учит доверять своим субъективным ощущениям, помогает лучше понять себя и людей, сосредотачивают на том, что говорят и делают другие, помогает осознавать свои чувства, возникающие в данный момент.

Надо дать почувствовать выступившему, как мы относимся к его сообщению, что при этом чувствуем. Обязательно подчеркнуть его положительные качества. Выступивший же стремится «уловить» представленную ему «обратную связь».

8. Присутствие.

Обязательное участие в работе группы в течении всего времени, ведь мысли и чувства одного из участников очень значимы для других членов группы.

Затем участники предлагают и записывают на листе бумаги свои дополнения. Из них принимаются те, которые устраивают большинство членов группы.

По каждому из правил, участники выражают свое мнение и выносят решение – принять его или отвергнуть.

Притча «Это не мелочи!»

Знаменитый профессор из известного китайского университета сидел перед новой группой студентов. Прямо перед ним стоял большой стеклянный кувшин. Профессор посмотрел на студентов, и, не произнося ни слова, наполнил кувшин большими камнями до самого горлышка. Затем он спросил студентов:

- Скажите мне, этот кувшин полон?

Группа согласно зашелестела. Кувшин, без сомнения, был наполнен. Профессор ничего не сказал. Он набрал полную горсть мелкой гальки и стал аккуратно засыпать ее через горлышко кувшина. Горсть за горстью он сыпал гальку в кувшин, а она просыпалась сквозь щели между камнями, пока не дошла до самого верха. Профессор повернулся к аудитории и спросил:

- Скажите мне, а сейчас полон ли кувшин?

Группа пробормотала, что да, кажется, теперь кувшин вроде бы полон; возможно, полон; наверное. Профессор ничего не сказал. Он набрал горсть песка и начал аккуратно сыпать его через горлышко кувшина. Песок сыпался сквозь камни и гальку, а профессор горсть за горстью продолжать сыпать его в кувшин, пока песок не достиг горлышка и стало ясно, что больше насыпать невозможно. Он повернулся к группе студентов и спросил:

- Кто-нибудь может сказать мне, полон ли сейчас кувшин?

Ответом была тишина.

Тогда профессор сказал:

- Я хочу, чтобы вы поняли: кувшин – это ваша жизнь. Камни – это важнейшие в жизни вещи: семья, здоровье, друзья, дети – все то, что необходимо, чтобы ваша жизнь была полной. Галька – это вещи, которые стали важными лично для вас: учеба, работа, дом, автомобиль. Песок же – это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить кувшин песком, тогда не останется места, где могли бы разместиться галька и камни. И так же в вашей жизни – если тратить все время и всю энергию на мелочи, не останется места для важнейших вещей! Прежде всего, занимайтесь камнями, то есть самыми важными вещами.

Ведь это – не мелочи!

II. Основная часть

Педагог: Бывали ли у вас в жизни ситуации, в которых вы хотели что-то узнать от других людей, но это не получилось», «Был ли у вас в жизни случай, когда трудно было задать вопрос, выяснить какую-то информацию?»

* Если дети все равно затрудняются, можно предложить им конкретные ситуации из их жизни, в которых, мы знаем из опыта, они часто испытывают затруднения такой рода. Например: «Бывало ли так, что вам трудно спросить в магазине, кто последний в очереди; затруднялись на уроке поднять руку, чтобы задать вопрос, когда что-то непонятно, и оставались с непроясненным вопросом; бывало ли так, что вы не сделали домашнее задание только из-за того, что не смогли уточнить, что задано».

Можно рассказать о своей трудной ситуации из своего опыта. Можно обсудить с детьми, почему бывает трудно задать вопрос, что мешает это сделать. Возможно, это страх, что тебя не поймут, возможно, не чувствуешь себя на равных с человеком, у которого хотел бы спросить. Какие могут быть последствия, если не задал вопроса? Возможно, чего-то лишаешься.

Далее выбирается жизненная ситуация, в которой использование навыка «задание вопроса» может быть полезным в будущем. Затем педагог дает информацию о шагах, моделирует поведение, и группа переходит к отработке навыка.

Предложите одному из участников вместе с вами проиграть ситуацию, смоделировав навык, в соответствии с алгоритмом.

1. Навык «задавание вопроса»

Алгоритм (шаги):

- Решите, о чем вы хотели бы больше знать (комментарий педагога: чего не понимаете, не слышали, о том, что вас смущает).

- Решите, кого вы спросите (комм.: подумайте, кто имеет самую лучшую информацию по теме, обсудите это, спрашивая у нескольких людей).

- Подумайте о разных способах, чтобы задать ваш вопрос, и выберите один способ (комм.: подумайте о формулировке, спросите спокойно).

- Правильно выберите место и время, чтобы задать ваш вопрос (комм.: вопрос должен быть услышан, поэтому лучше, когда он задан не на ходу).

- Задайте ваш вопрос.

Далее проводится *репетиция навыка*. Участник – «актёр», проигрывает ситуацию, предложенную другими участниками. Все остальные наблюдают за качеством выполнения того шага алгоритма, который обозначен у них на карточке, выданной ранее (Приложение 2).

Обсуждение.

2. Навык «начало беседы»

Педагог: Думаю, что каждый из вас должен использовать этот навык хотя бы раз в день. Давайте подумаем, как много ситуаций мы можем решить с помощью этого навыка и в школе, и на улице. Правильное начало разговора поможет вам в его конце добиться того, чего вы хотите, и расстаться с собеседником так, что вы оба останетесь довольны.

Алгоритм (шаги) упражнения:

- Поздоровайтесь с человеком, с которым начинаете беседу (комментарий педагога: выберите правильное место и время, скажите: «здравствуйте»).

- Поговорите о чем-нибудь – установление контакта;

- Определите, слушает ли вас собеседник (комм.: посмотрите на собеседника, кивает ли он головой, смотрит ли внимательно на вас, говорит ли он: «М-м, да-да»).

- Перейдите к цели вашей беседы.

Предлагаемое содержание для моделирования ситуации: договориться о том, чтобы помыть машину за определенную плату; отпроситься у родителей на прогулку с друзьями; познакомиться с новым человеком; договориться с учителем и пропустить урок.

Для подростков наиболее трудным является выполнение 2-го и 3-го шага. Зачастую, поздоровавшись, они сразу переходят к главной теме, забывая поговорить о чем-то для того, чтобы установить контакт, и не обращают внимания на то, слушают ли их.

3. Навык «как сказать «нет»

«Бывают ситуации, в которых сказать «да» значит сделать хуже себе, а сказать «нет» – сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Однако отказ не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом знать свои цели. Например: «Я вижу, вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело».

Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей. Эта способность так же важна, как и способность сказать «да».

Труднее всего отказывать близким людям, которые о нас заботятся, например родителям, которые не только заботятся о своих детях, но и отвечают за их жизнь и здоровье, а также предъявляют к ним требования, которые надо выполнять».

Алгоритм (шаги):

- Выслушать просьбу спокойно, не перебивая, доброжелательно.

- Попросить разъяснения, если что-то неясно – так же, как и в случае критического замечания.

- Оставайтесь спокойным и скажите «нет». Коротко объясни, почему ты отказываешь.

- Если собеседник настаивает, повторите «нет» без объяснений. «Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику – повторять «нет» в ответ на его попытки продолжить разговор».

Предлагаемое содержание для моделирования ситуации: друг просит тебя подежурить за него; уличный торговец пытается продать тебе ненужную вещь.

4. Навык «просьба о помощи»

Алгоритм (шаги):

- Решите, в чем заключается проблема (комм.: определите, кто и что способствует этому, каково их действие на вас).

- Подумайте, можете ли вы решить проблему самостоятельно.

- Решите, хотите ли вы помощи (комм.: подумайте, можете ли вы решить проблему один).

- Подумайте об определенных людях, которые могут помочь вам, и выберете одного (комм.: оцените всех возможных помощников и выберете лучшего).

- Расскажите собеседнику о проблеме и попросите его помочь вам.

Предлагаемое содержание для моделирования ситуации: ученик просит учителя помочь в решении трудной домашней задачи; просит одного из родителей помочь разобраться в личной проблеме; просит друга одолжить на вечер его модную куртку; просит у друга его игру на вечер.

5. Навык «ведение переговоров»

Алгоритм (шаги):

- Решите, действительно ли вы с собеседником расходитесь во мнениях (комм.: имеете ли время для обсуждения).

- Скажите вашему собеседнику, что вы думаете о проблеме (комм.: изложите вашу собственную позицию и ваше принятие позиции другого).

- Спросите вашего собеседника, что он думает о проблеме.

- Послушайте внимательно его ответ.

- Подумайте о том, почему собеседник может выбрать этот путь (что в его мнении является позитивным).

- Предложите компромисс (комм.: конечно, предлагаемый компромисс должен учитывать мнения и чувства обеих сторон).

Примеры ситуаций: решить, какой фильм смотреть по телевизору; договориться с соседкой, которая просит посидеть с ее ребенком, о вознаграждении за работу; уточнить у консультанта магазина вопрос по поводу товара, который вы хотите купить.

6. Навык «отстаивание своего мнения»

Алгоритм (шаги):

- Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным (комм.: вы чувствуете моральное давление, вас не замечают, с вами плохо обращаются, вас дразнят).

- Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права. И выберите один (комм.: попросите помощь, скажите о своем мнении, выслушайте ответное мнение, при этом выберите правильное место и время).

- Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.

Примеры ситуаций: обратиться к учителю с требованием отменить несправедливое наказание; убедить родителей, что твоя прическа – это твое личное дело; попросить сестру прекратить пользоваться твоей косметикой; поговорить с родителями о желании самому решать, как поддерживать порядок в своей комнате; поговорить со сверстником после избрания в команду.

7. Навык «преодоление обвинения»

Алгоритм (шаги):

- Подумайте о том, в чем вас обвиняют (комм.: является ли это обвинение правильным или несправедливым, было ли оно сказано неконструктивным способом или конструктивным).

- Подумайте о том, почему человек мог обвинить вас (комм.: нарушили ли вы его права или испортили имущество и т. п. или он говорит на основании сплетен или ошибки?).

- Подумайте о способах, как можно ответить на обвинение (комм.: откажитесь от этого, объясните ваше поведение, исправьте понимание проблемы другим человеком. Защищайте себя, извинитесь, предложите возместить то, что случилось).

- Выберите наилучший способ и сделайте это.

Примеры ситуаций: сосед обвиняет тебя в том, что ты разбил стекло; друг обвиняет тебя во лжи; родители ругают тебя за плохую отметку и т.д..

8. Навык «выражение благодарности»

Алгоритм (шаги):

- Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить (комм.: это может быть комплимент, помощь или подарок).

- Выберите правильное место и время, чтобы поблагодарить человека.

- Поблагодарите собеседника по-дружески (комм.: выразите благодарность словами, подарком или сделайте ответный подарок).

- Скажите вашему собеседнику, почему вы благодарите его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека).

Примеры ситуаций: приятель сказал тебе, что сегодня ты прекрасно выглядишь; отец дал тебе добрый совет и т.д.

В конце занятия полезно выдать участникам памятки с алгоритмами действий.

После отработки данных навыков, дается несколько контрольных заданий:

- реальные задания, которые выполняются участником в присутствии двух-трех других участников или педагога, классного руководителя и др.

Упражнение «Сложные задачи»

Это упражнение заключается в том, что участнику даются реальные задания, которые надо выполнить. Например, позвонить на номер 88002000122, узнать часы работы, принципы работы, вопросы по которым можно обратиться на Детский телефон доверия и т.д. Выполнению задания предшествует обсуждение – как это делать пошагово. Затем участник (доброволец) выполняет данное задание. При этом с ним присутствует пара наблюдателей, которые обращают внимание на то, что получается, а что нет. Что было трудно, почему трудно (например, «я боюсь, что мне грубо ответят»).

Информация для педагога:

Это упражнение может проходить при содействии социального педагога, педагога-психолога, родителей, классного руководителя. Совместно с ними составляется список конкретных заданий, которые предстоит выполнить обучающемуся. Например, сфотографироваться на паспорт, отвезти документы и т.д. Эти задания можно использовать в упражнении.

В качестве итога может быть создана «Памятка на выходе». В «памятке» подросток сам для себя, с помощью подготовленных опорных пунктов-вопросов составляет свой «путеводитель по социуму». Какие ситуации для тебя представляют наибольшие трудности? Что тебе поможет справиться с неловкой ситуацией? К кому ты сможешь обратиться за помощью? В чем ты сам можешь помочь другим? Подобные вопросы могут быть использованы в памятке.

III. Итог (Рефлексия)

Участники говорят о своих чувствах, возникавших в процессе занятия, о том, что было важно для них, что полезного они возьмут для использования в жизни.

Вопросы для обсуждения:

- Изменилось ли настроение?
- Понравилось ли занятие?

- Что понравилось больше всего? Почему?
- Что не понравилось? Почему?
- Какие выводы вы сделали для себя на этом занятии?

Можно предложить выполнить творческую работу. Анкетирование.

Анкета «Откровенно говоря...» (Приложение 3).

Упражнение «Пожелание на неделю»

Педагог предлагает всем встать в круг, взяться за руки и поочередно сказать пожелание участникам группы на неделю. После того, как все выскажутся, громко и дружно крикнуть: «До встречи!»

(Данное упражнение можно использовать на каждом занятии, сделав его традиционным, либо использовать другие упражнения по усмотрению педагога и (или) группы).

Домашнее задание

«Возьмите лист бумаги. Назовите его «Измерение моих навыков». Запишите навыки, которые у вас уже сформированы и которые вы хотели бы в себе развить».

Источники:

1. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Москва, 2000. – 83 с.

2. Истратова, О.Н. Практикум по детской психокоррекции: +игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феликс». – 2007. – 349 с.

Приложение 1

Дополнительная информация для педагога

«Жизненные навыки – это умения, которые позволяют людям контролировать свою жизнь, нести за нее ответственность, успешно взаимодействовать с другими людьми и оказывать определенное воздействие на происходящее. Пример жизненных навыков: определение и решение проблем, принятие решений и разрешение конфликтов.

Обычно люди стараются справиться с проблемами тремя основными способами:

- 1) пытаюсь изменить восприятие проблемы;
- 2) пытаюсь изменить ситуацию, породившую ее;
- 3) пытаюсь справиться со стрессом, который эта проблема порождает».

Приложение 2

Алгоритмы действий

1. Навык «задавание вопроса»

Алгоритм (шаги):

- Решите, о чем вы хотели бы больше знать.
- Решите, кого вы спросите.
- Подумайте о разных способах, чтобы задать ваш вопрос, и выберите один способ.
- Правильно выберите место и время, чтобы задать ваш вопрос.
- Задайте ваш вопрос.

2. Навык «начало беседы»

Алгоритм (шаги) упражнения:

- Поздоровайтесь с человеком, с которым начинаете беседу.
- Поболтайте о чем-нибудь – установление контакта;
- Определите, слушает ли вас собеседник.
- Перейдите к цели вашей беседы.

3. Навык «как сказать «нет»

Алгоритм (шаги):

- Выслушать просьбу спокойно, не перебивая, доброжелательно.
- Попросить разъяснения, если что-то неясно – так же, как и в случае критического замечания.
- Оставайтесь спокойным и скажите «нет». Коротко объясни, почему ты отказываешь.
- Если собеседник настаивает, повторите «нет» без объяснений. «Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Лучший способ отказать настойчивому собеседнику – повторять «нет» в ответ на его попытки продолжить разговор».

4. Навык «просьба о помощи»

Алгоритм (шаги):

- Решите, в чем заключается проблема.
- Подумайте, можете ли вы решить проблему самостоятельно.
- Решите, хотите ли вы помощи.
- Подумайте об определенных людях, которые могут помочь вам, и выберете одного.
- Расскажите собеседнику о проблеме и попросите его помочь вам.

5. Навык «ведение переговоров»

Алгоритм (шаги):

- Решите, действительно ли вы с собеседником расходитесь во

<p>мнениях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Скажите вашему собеседнику, что вы думаете о проблеме. - Спросите вашего собеседника, что он думает о проблеме. - Послушайте внимательно его ответ. - Подумайте о том, почему собеседник может выбрать этот путь (что в его мнении является позитивным). - Предложите компромисс.
<p><i>6. Навык «отстаивание своего мнения»</i> <i>Алгоритм (шаги):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подумайте, что случилось, из-за чего вы почувствовали себя недовольным. - Подумайте о способах, которыми вы можете отстоять свои права. И выберите один. - Последовательно отстаивайте свое мнение разумным способом.
<p><i>7. Навык «преодоление обвинения»</i> <i>Алгоритм (шаги):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подумайте о том, в чем вас обвиняют. - Подумайте о том, почему человек мог обвинить вас. - Подумайте о способах, как можно ответить на обвинение. - Выберите наилучший способ и сделайте это.
<p><i>8. Навык «выражение благодарности»</i> <i>Алгоритм (шаги):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Решите, что сделал или сказал другой человек, за что вы хотите его поблагодарить. - Выберите правильное место и время, чтобы поблагодарить человека. - Поблагодарите собеседника по-дружески. - Скажите вашему собеседнику, почему вы благодарите его (особенно в том случае, если выражение благодарности не сразу следует за поступком другого человека).

Приложение 3

Анкета «Откровенно говоря...»

Дата занятия _____

1. Во время занятия я понял(а), что...
2. Самым полезным для меня было...
3. Я был бы более откровенным, если...
4. Мне не понравилось...

5. Больше всего мне понравилось....
6. На следующем занятии я хотел(а) бы...
7. Я благодарна за приобретенные знания и навыки (перечислите какие).....

Занятие 2 «Выбор жизненных целей»

Цель: формирование умения ставить реальные цели и выбирать адекватные способы их достижения.

Целевая группа: обучающиеся 10-11 классов.

Оборудование и материалы: маркеры, фломастеры, ручки, ватман, бумага А4.

I. Вводная часть

Педагог предлагает обучающимся продолжить фразы: «жизненный выбор моих сверстников зависит от ...», «мое будущее представляется мне..., потому что ...».

Наиболее часто повторяемые ответы записываются на доске. При обобщении высказываний обучающихся делается вывод о многообразии жизненных выборов и степени личной сегодняшней ответственности за свое будущее. Для избегания навязывания мнения взрослого к этому выводу участников следует подвести в результате обсуждения связи настоящего и будущего.

II. Основная часть

Информационный блок «Правила постановки цели»

Педагог:

1. Конкретность цели.

Некоторые цели больше похожи на мечты. Цель высшего уровня должна быть подкреплена и уточнена в целях нижележащих уровней.

Задайте вопрос: что именно мне нужно? Например, выучить английский язык. Но уровней владения языком несколько. Значит, такая формулировка цели не конкретна.

2. Срок достижения цели также должен быть конкретен.

Через месяц, к понедельнику, к новому году и т.д..

3. Цель формулируется только в позитиве, без частицы не, которая игнорируется нашим сознанием. Например, не болеть. «Не» не воспринимается нашим сознанием, остается болеть. И человек болеет и недоумевает, что же здесь не так.

4. Цель формулируется в настоящем времени, будто бы это уже произошло. Например, формулировка – хочу, чтобы у меня было.... Было – прошедшее время, значит, уже прошло, уже было. И мозг программирует организм, на то, что уже ничего не надо, уже было. Хочу – ну и хоти дальше.

5. Помните, что цель всегда можно изменить, когда вы этого хотите. Поставленная цель не означает, что вы всегда должны ей следовать и быть верным. Не нужно себя эмоционально привязывать к достижению цели. Не надо бороться с жизнью за достижение цели. Напротив, надо идти по жизни, которая представляет собой легкую и прекрасную игру, с уверенностью, что цель осуществится в задуманное время.

6. Цель должна быть напряжена, обладать весом и значимостью, чтобы было понятно, что это действительно ценность для вас.

7. Цель должна быть достижимой в принципе.

8. Должен быть понятен механизм определения соответствия цели результату, т.е. критерии достижения цели.

9. Позитивные изменения должны затрагивать лично Вас, а не окружающий мир.

10. Используйте слова приятные Вам или означающие приятные чувства.

Постановка целей на будущее

Инструкция участникам: «Подумайте о целях, которые вы могли бы поставить перед собой сейчас, чтобы достичь их в будущем. Какие из этих целей вы сможете достичь за короткое время (ближайшие цели), а какие – за долгий срок (долгосрочные цели)? Запишите их».

Информационный блок «Достижение цели»

Педагог: Достижение любой цели требует практических действий и усилий. Но на пути к достижению цели могут возникнуть препятствия.

Что может помешать осознанию цели, осуществлению выбора и достижению желаемого результата? В процессе принятия решения и достижения цели могут возникать какие-то препятствия. Порой эти препятствия могут быть в нас самих и определяться нашими потребностями и способностями, степенью сформированности мотивации, умением делать выбор и другими причинами. Порой окружающая действительность создает препятствия человеку, находящемуся в ситуации выбора.

Внешние, объективные препятствия выбору:

- материальные обстоятельства;
- резкие перемены в образе жизни;
- болезнь или смерть близкого человека;

- проблемы, возникающие в общении с другими людьми (значимые люди не понимают или не принимают тех ценностей, целей, которые он выбирает, навязывают ему свою точку зрения), т.е. невозможность противостоять давлению извне. Чем сложнее ситуация, тем прочнее барьер. Но даже в таких случаях решающим оказываются не столько сами условия, сколько наше восприятие и отношение к ним.

- Вспомните ситуации, в которых вы смогли, либо не смогли преодолеть внешние ограничения.

- Какие личностные качества помогли вам в преодолении препятствий?

- Какие личностные качества мешают вам в выходе из сложных ситуаций?

Внутренние барьеры порождаются особенностями человека, его личностными качествами. Эти барьеры можно разделить на три группы.

1. Переживания, вызванные неуверенностью человека в собственных способностях, качествах, необходимых для достижения цели. Преодоление подобного барьера во многом зависит от того, рассматривает ли его человек как непреодолимый или как то, что может быть изменено. Осознав свою цель и

недостаток каких-либо качеств для ее достижения, человек в силах многое изменить. Для этого необходимо начать действовать.

2. Переживания, связанные с неуверенностью в себе, низкой самооценкой.

Они порождают боязнь самоопределения, неуверенность в ситуации выбора. Стремление соответствовать требованиям окружающих. Подобное отношение складывается к себе постепенно, с детства, когда родители излишне подчеркивают какие-либо недостатки ребенка.

Неуверенность в себе, настрой на неудачу рано или поздно сыграют свою коварную роль. Направленность на неудачу, сидящая в подсознании, обрекает его оставаться посредственностью.

Только тогда, когда мы изменим наше самосознание на позитивное, мы добьемся изменений и определенных результатов.

Такие фразы, как «Я не могу», «Это невозможно», «Я нуждаюсь», «Я устал», «У меня всегда какие-то неприятности» действуют на наше сознание как отрицательное внушение, проявляются в наших словах, поступках, внешнем виде и в соответствующем отношении к нам со стороны других людей.

А как мыслит позитивно настроенный человек?

Когда вы принижаете себя, вы говорите своему сознанию: «Я плохой», «Я неудачник».

Таким образом, вы подсознательно еще больше настраиваетесь на неудачу. Где же выход?

Считайте себя удачливым. Чаще вспоминайте те удачные ситуации, когда вы переживали успех, когда у вас было превосходное настроение и все удавалось. Только с таким восприятием себя вам будет все удаваться.

Любите себя, постарайтесь себе нравиться. Каждому человеку может что-то в себе не нравиться. Но если вы не можете изменить что-то, измените свое отношение к тому и заставьте других поверить в это.

3. Психологические зависимости, пагубные привычки. Эта группа вызвана стремлением уйти от действительности. Уйти от неприятного переживания, забыться ему помогают азартные игры, чрезмерное увлечение компьютером, употребление психоактивных веществ.

Только осознание трудности и стремление ее преодолеть способствует разрешению проблемы.

- Можете ли вы сегодня определить внутренние препятствия вашему выбору?

- Какие шаги необходимо сделать для того, чтобы преодолеть эти препятствия?

Работа в минигруппах по 4-6 чел.

Какие факторы препятствуют достижению цели?

Примерные ответы участников:

1. Собственное бездействие.
2. Разочарование в результате имевшихся ранее неудач.
3. Отсутствие поддержки со стороны значимых людей.
4. Сопротивление окружающих людей.
5. Состояние здоровья.
6. Ограниченные ресурсы, стесненные жизненные обстоятельства.
7. Неуверенность в себе, в своих силах и возможностях.
8. Боязнь ответственности.
9. Возраст.
10. Пол.
11. Последствия воспитания.

Что способствует достижению человеком поставленных перед собой целей?

Одним из ключевых качеств человека, обеспечивающих достижение целей, преодоление препятствий на пути к успеху является воля.

Воля это способность человека осуществлять свои желания, поставленные перед собой цели.

Сила воли – это степень сформированности (развития) этой способности у человека.

Для воспитания воли, необходимо приучить себя соблюдать следующие правила:

- быть дисциплинированным;
- быть ответственным;
- выполнять обещанное;
- ставить перед собой задачи и выполнять их;
- разрешать себе отдых после выполнения дела.

Познакомьтесь с перечнями убеждений, помогающих решать проблемы, и вызывающие проблемы у человека в различных ситуациях:

Убеждения, которые вызывают проблемы:

1. Все должны меня любить.
2. Я должен делать все очень хорошо.
3. Некоторые люди очень плохие.
4. Вещи и события таковы, какими мы их себе представляем.
5. В моих неприятностях виноваты вы.
6. Я знаю, чувствую, что скоро произойдет что-то ужасное.
7. Лучше не пытайтесь что-то изменить – жизнь слишком жестока.
8. Я не нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я сам.
9. Я не могу идти иным путем. Это для других, более образованных, более талантливых, более смелых...
10. Ваши проблемы являются моими проблемами.
11. Есть только один путь сделать это. Это можно сделать так.

(Можно раздать участникам занятия в виде памятки см. Приложение 1).

Педагог: Приведите примеры из жизни, когда данные убеждения стали причиной неудачи.

Убеждения, которые помогают решать проблемы:

1. Каждый не должен обязательно меня любить.
2. Это нормально ошибаться. На ошибках учатся!

3. Другие люди в порядке, и я тоже в порядке.
4. Я не должен управлять всеми.
5. Я сам отвечаю за себя, и никто не вправе управлять мною.
6. Я могу осознавать, когда дела идут не так как надо.
7. Важно действовать. Любое действие даст результат.
8. Я способен на многое.
9. Я могу измениться, могу поменять свои взгляды, мнения.
10. Другие люди способны отвечать за себя. Я могу помочь, но не делать все за них.

11. Есть много путей решения проблемы. Я могу быть гибким.

(Можно раздать участникам занятия в виде памятки см. Приложение 1).

Какие из них вы бы взяли за «руководство к действию»?

Знакомство с моделью «Шаги постановки цели» (Приложение 2).

Инструкция участникам: «Чтобы вам легче было ставить перед собой цели, я познакомлю вас с моделью «Шаги постановки цели».

Модель «Шаги постановки цели»

1. Определите цель.
2. Оцените шаги для достижения цели.
3. Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.
4. Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.
5. Определите четкие сроки достижения цели».

4. Закрепление навыков постановки целей

Инструкция участникам: «Разбейтесь на пары.

1. Определите вместе с партнером свои краткосрочные цели и шаги для их достижения. Используйте для этого предложенную модель «Шаги постановки цели». Затем помогите в этом своему партнеру.

2. Определите вместе с партнером свои долгосрочные цели и шаги для их достижения, используя ту же модель».

Затем проводится обсуждение результатов.

III. Итог (Рефлексия)

Отработка личной стратегии поведения в ситуации сложного жизненного выбора.

Учитель объясняет, что планируя жизненную перспективу, зрелый человек должен опираться на имеющийся у него ресурс. При этом обращается внимание на перечень положительных качеств, написанных на доске (помощь, поддержка, семья, творчество, хобби и др.), предлагается привести дополнительные примеры.

Осмысление полученного опыта проводится в форме «мозгового штурма»: «на что я могу опираться в сложной жизненной ситуации?» После обсуждения педагог акцентирует внимание на том, что, помимо положительных качеств, ресурсом в ситуации выбора становятся знания, жизненный опыт, поддержка близких.

Педагогу на заметку. В основной части, говоря о необходимости совершать выбор можно привести несколько актуальных примеров (из популярного кинофильма, школьной жизни), а также попросить обучающихся привести примеры самостоятельно.

Подведение итогов

Педагог предлагает подросткам по кругу закончить предложение.

Сегодня я:

узнал(а), что ..., поэтому теперь я... ►

понял(а), что ..., поэтому теперь я...

Источники:

1. Жизненные навыки: Учебно-методический комплект. – Фонд социального развития и охраны здоровья «ФОКУС-МЕДИА», – Москва, 2008. – 90 с.

2. Киктенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Я и мой выбор» : методическое пособие / М.В. Киктенко. – Москва : Дрофа, 2019. – 55,

3. Программа формирования здорового жизненного стиля / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. – Москва, 2000. – 83 с.

Приложение 1

Убеждения, которые вызывают проблемы:

1. Все должны меня любить.
2. Я должен делать все очень хорошо.
3. Некоторые люди очень плохие.
4. Вещи и события таковы, какими мы их себе представляем.
5. В моих неприятностях виноваты вы.
6. Я знаю, чувствую, что скоро произойдет что-то ужасное.
7. Лучше не пытайтесь что-то изменить – жизнь слишком жестока.
8. Я не нуждаюсь в ком-то более сильном, чем я сам.
9. Я не могу идти иным путем. Это для других, более образованных, более талантливых, более смелых...
10. Ваши проблемы являются моими проблемами.
11. Есть только один путь сделать это. Это можно сделать так.

Убеждения, которые помогают решать проблемы:

1. Каждый не должен обязательно меня любить.
2. Это нормально ошибаться. На ошибках учатся!
3. Другие люди в порядке, и я тоже в порядке.
4. Я не должен управлять всеми.
5. Я сам отвечаю за себя, и никто не вправе управлять мною.
6. Я могу осознавать, когда дела идут не так как надо.
7. Важно действовать. Любое действие даст результат.

8. Я способен на многое.

9. Я могу измениться, могу поменять свои взгляды, мнения.

10. Другие люди способны отвечать за себя. Я могу помочь, но не делать все за них.

11. Есть много путей решения проблемы. Я могу быть гибким.

Приложение 2

Модель «Шаги постановки цели»

1. Определите цель.

2. Оцените шаги для достижения цели.

3. Рассмотрите возможные проблемы на пути достижения цели.

4. Рассмотрите альтернативные варианты для решения проблем, возникающих на пути к цели.

5. Определите четкие сроки достижения цели».

4. Закрепление навыков постановки целей.

Приложение 1

Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева)

Описание методики «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (автор И.А. Баева) // Цитируется по источнику: Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении / Под ред. И.А. Баевой. – СПб.: Речь, 2006. – 288 с. – С. 105118.

Психологически безопасной образовательной средой можно считать такую, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокий уровень удовлетворенности характеристиками школьной среды и защищенности от психологического насилия во взаимодействии.

Опросник состоит из трех частей:

I. Отношение к образовательной среде школы.

II. Значимые характеристики образовательной среды школы и удовлетворенность ими.

III. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в групповой форме.

ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Уважаемый коллега!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Как Вы думаете, требует ли работа в Вашей школе постоянного совершенствования профессионального мастерства?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует работу, которая очень не нравится; «9» - работу, которая очень нравится. Оцените свою работу от 1 до 9.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Собираетесь ли Вы в ближайшее время (12 года) перейти на другое место работы?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

4. Помогает ли Ваша работа развитию Ваших способностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы представилась возможность, хотели бы Вы получить другую специальность и связать профессиональное развитие с ней?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение вызывает у Вас работа, которую Вы выполняете?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени
	1	2	3	4	5
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					
7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Считаете ли Вы свою работу интересной, увлекательной?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5
1. Публичного унижения, оскорблений:					
А) учениками					
Б) коллегами					

В) администрацией					
2. Угроз:					
А) учеников					
Б) коллег					
В) администрации					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
4. Игнорирования:					
А) учениками					
Б) коллегами					
В) администрацией					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) учеников					
Б) коллег					
В) администрации					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы временно не работаете, вернулись бы вы на свое место работы?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

11. Каждый коллектив, хотя он и состоит из разных людей, имеет свой стиль в работе. прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует особенности коллектива, в котором Вы работаете.

- 1) Работать нужно так, как работают в нашем коллективе.
- 2) Работать нужно лучше, чем работают в нашем коллективе.
- 3) Меня мало волнует, как работают в нашем коллективе.

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

Педагогический стаж работы в школе: _____

ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ УЧЕНИКА

Уважаемый ученик!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Как Вы думаете, требует ли обучение в Вашей школе постоянного совершенствования Ваших возможностей?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует школу, которая очень не нравится; «9» - работу, которая очень нравится. Оцените свою школу от 1 до 9.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

3. Если бы переехали в другой район города, стали бы ездить на учебу в свою школу?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

4. Считаете ли Вы, что обучение в школе помогает развитию:

а) Интеллектуальных способностей

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

б) Жизненных умений и навыков

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

5. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, выбрали ли бы Вы свою?

Да	Не могу сказать	Нет
----	-----------------	-----

6. Какое настроение чаще всего бывает у Вас в школе?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени
	1	2	3	4	5
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					

7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Считаете ли Вы свое обучение в школе интересным?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

9. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5
1. Публичного унижения ,оскорблений:					
А) одноклассниками					
Б) учителями					
2. Угроз:					
А) одноклассников					
Б) учителей					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) одноклассникам и					
Б) учителями					
4. Игнорирования:					
А) одноклассникам и					
Б) учителями					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) одноклассников					
Б) учителей					

10. Предположим, что по каким-то причинам Вы долго не могли посещать школу, вернулись бы Вы на свое прежнее место учебы?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

ТЕКСТ ОПРОСНИКА ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

Уважаемый родитель!

Просим Вас принять участие в исследовании образовательной среды школы. Исследование проводится анонимно.

Выберите один из вариантов ответа, наиболее соответствующий Вашему мнению, отметьте его знаком «+» или подчеркните.

1. Считаете ли Вы, что обучение ребенка в данной школе помогает развитию его интеллектуальных способностей и жизненных умений?

Да	Пожалуй, да	Не могу сказать	Пожалуй, нет	Нет
----	-------------	-----------------	--------------	-----

2. Если бы пришлось выбирать из всех школ района, отправили бы Вы ребенка в свою?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

3. Обратите внимание на приведенную ниже шкалу: цифра «1» характеризует школу, которая очень не нравится; «9» - работу, которая очень нравится. Оцените школу, где учится Ваш ребенок.

1								9
---	--	--	--	--	--	--	--	---

4. Каждая школа имеет свой стиль в работе. Прочитайте внимательно приведенные ниже мнения и ответьте, какое из них лучше всего характеризует стиль Вашей школы.

- 1) Обучать и воспитывать нужно так, как это делают в нашей школе.
- 2) Обучать и воспитывать нужно лучше, чем это делают в нашей школе.
- 3) Меня не очень волнует, как обучают и воспитывают в нашей школе.

5. Какое настроение бывает у Вас, когда Вы посещаете школу, где учится Ваш ребенок?

Обычно плохое	Чаще плохое, чем хорошее	Не влияет	Чаще хорошее, чем плохое	Обычно хорошее
---------------	--------------------------	-----------	--------------------------	----------------

6. Если бы Вы переехали в другой район, стали бы Вы продолжать обучать ребенка в данной школе?

Нет	Не знаю	Да
-----	---------	----

7. Из перечисленных ниже характеристик школьной среды выберите только пять наиболее важных с Вашей точки зрения, и подчеркните их. Оцените все характеристики по 5-балльной системе.

Характеристики школьной среды	В какой степени Вы удовлетворены каждой из выбранных Вами характеристик				
	Совсем нет	В небольшой степени	Средне	В большой степени	В очень большой степени
	1	2	3	4	5
1. Взаимоотношения с учителями					
2. Взаимоотношения с учениками					
3. Возможность высказать свою точку зрения					
4. Уважительное					

отношение к себе					
5. Сохранение личного достоинства					
6. Возможность обратиться за помощью					
7. Возможность проявлять инициативу, активность					
8. Учет личных проблем и затруднений					

8. Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от:

	Полностью не защищен	Скорее не защищен, чем защищен	Как сказать	Скорее защищен, чем не защищен	Полностью защищен
	1	2	3	4	5
1. Публичного унижения ,оскорблений:					
А) администрацией					
Б) учителями					
2. Угроз:					
А) администрации					
Б) учителей					
3. Принуждения делать что-либо против Вашего желания:					
А) администрацией					
Б) учителями					
4. Игнорирования:					
А) администрацией					
Б) учителями					
5. Недоброжелательного отношения:					
А) администрации					
Б) учителей					

Несколько вопросов о Вас самих:

Ваш пол: мужской _____ женский _____

Ваш возраст (полных лет): _____

ОТНОШЕНИЕ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ШКОЛЫ

Вариант 1. Вопросы построены таким образом, чтобы избежать социально желательных ответов.

Интерпретация ответов.

Опросник для учителей

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет

2	7-9	4-6	1-3
3	Нет	Не могу сказать	Да
4	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Нет	Не могу сказать	Да
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет
11	1	3	2

Примечание. В таблицу внесены только те подпункты, которые отражают отношение к образовательной среде школы и учитываются при подсчете показателя отношения к образовательной среде.

Опросник для учеников

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	7-9	4-6	1-3
3	Да	Не знаю	Нет
4а	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
4б	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
5	Да	Не могу сказать	Нет
6	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
8	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
10	Да	Не знаю	Нет

Опросник для родителей

№ вопроса	Позитивное отношение	Нейтральное отношение	Негативное отношение
1	Да; пожалуй, да	Не могу сказать	Нет; пожалуй, нет
2	Да	Не знаю	Нет
3	7-9	4-6	1-3
4	1	3	2
5	Обычно хорошее; чаще хорошее, чем плохое	Не влияет	Обычно плохое; чаще плохое, чем хорошее
6	Да	Не знаю	Нет

При обработке результатов количество позитивных, нейтральных и негативных ответов суммируется. Отношение к образовательной среде определяется большинством позитивных, нейтральных или негативных ответов.

Следует считать, что сочетание негативного и позитивного показателя определяются как нейтральное отношение. Например, на два вопроса даны негативные ответы, а на один – позитивный. Соответственно, один негативный и один позитивный ответы определяются как нейтральное, противоречивое отношение.

Вариант 2. Категория «отношение» может также рассматриваться в единстве трех компонентов: поведенческого (волевого), эмоционального и когнитивного (рационального).

Компоненты отношения к образовательной среде школы в оценках ее участников

Участники	Когнитивный компонент (номера вопросов)	Эмоциональный компонент (номера вопросов)	Поведенческий компонент (номера вопросов)
Учитель	1, 4, 11	2, 6, 8	3, 5, 10
Ученик	1, 4а, 4б	2, 6, 8	3, 5, 10
Родитель	1, 4	3, 5	2, 6

Примечание. Структура подсчета родительских оценок является достаточно полноценной в объеме два утверждения на один определяемый компонент.

Отношение к среде по каждому компоненту определяется следующими сочетаниями:

Позитивное отношение к образовательной среде школы; к этой категории относятся те сочетания, в которых положительные ответы даны на все три вопроса компонента или два положительных, а третий имеет любой другой знак:

+++; ++0; ++ (для учителей и учеников)

++; +0 (для родителей).

Нейтральное, противоречивое отношение к образовательной среде школы; эта категория включает в себя следующие случаи: на все три вопроса дан неопределенный ответ; ответы на два вопроса неопределенны, ответ на третий вопрос имеет любой знак; один ответ неопределенный, а два другие имеют разные знаки:

000; +00; 00; +0 (для учителей и учеников);

00; + (для родителей).

Негативное отношение к образовательной среде школы (сюда относятся сочетания, содержащие три отрицательных ответа или два отрицательных, а третий с любым другим знаком):

; 0; + (для учителей и учеников);

; 0 (для родителей).

Ключ и обработка групповых результатов

Полученные результаты суммируются по каждому типу отношения к образовательной среде, затем вычисляется оценочный коэффициент по формуле:

где количество показателей по данному типу;

объем выборки;

Y – первичный показатель (процент выбора по данному показателю).

Определение уровней отношения к ОС школы

Процент выборов по показателям: позитивное, нейтральное, негативное отношение к ОС школы	Уровень отношения к ОС школы
020	Низкий
2140	Ниже среднего
4160	Средний
6180	Высокий
81100	Очень высокий

ЗНАЧИМЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ШКОЛЫ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ ИМИ

Во второй части опросника для определения значимых характеристик были отобраны восемь наиболее используемых в описании социального компонента образовательной среды:

1. Взаимоотношения с учителями
2. Взаимоотношения с учениками
3. Возможность высказать свою точку зрения
4. Уважительное отношение к себе
5. Сохранение личного достоинства
6. Возможность обратиться за помощью
7. Возможность проявлять инициативу, активность
8. Учет личных проблем и затруднений

Вариант 1 использования опросника включает в себя оценку пяти наиболее значимых для испытуемых характеристик и удовлетворенность ими.

Вариант 2 включает в себя анализ удовлетворенности всеми характеристиками.

Ключ и обработка результатов

Количество баллов суммируется и делится на количество вопросов анкеты.

Определение уровней удовлетворенности характеристиками ОС школы

Суммарное число баллов	Уровень удовлетворенности характеристиками ОС школы
11,7	Низкий
1,82,5	Ниже среднего
2,63,3	Средний
3,44,1	Высокий
4,25	Очень высокий

ЗАЩИЩЕННОСТЬ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ

Защищенность от психологического насилия во взаимодействии рассматривается по следующим направлениям:

1. защищенность от унижения / оскорблений;
2. защищенность от угроз;
3. защищенность от того, что заставят делать что-либо против желания (принуждение);
4. защищенность от игнорирования (социальной изоляции);
5. защищенность от недоброжелательного отношения (знак отношения).

Часть 3 опросника позволяет получить как общий уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии, так и частные показатели.

Вариант 1. Защищенность от психологического насилия во взаимодействии может определяться по каждой категории участников образовательной среды.

Вариант 2. Защищенность от психологического насилия в образовательной среде может определяться как единый суммарный показатель.

Ключ и обработка результатов

Количество баллов суммируется и делится на количество подпунктов опросника (15 подпунктов для учителей, 10 – для учеников и родителей).

Определение уровней защищенности в ОС школы

Суммарное число баллов	Уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии
11,7	Низкий

1,82,5	Ниже среднего
2,63,3	Средний
3,44,1	Высокий
4,25	Очень высокий

Приложение 2

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

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

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

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

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

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

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

от	(-10)	и	сильная неблагоприятность
----	-------	---	---------------------------

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

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

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

Оценки

3 – свойство проявляется в коллективе всегда;

2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

1 – свойство проявляется нередко;

0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов.

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

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

ниже	
------	--

Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:

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

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

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

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

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

/3 2 1 0 -1 -2-3/

1	Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения		Преобладает подавленное настроение
---	---	--	------------------------------------

2	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии		Конфликтность в отношениях и антипатии
3	В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание		Группировки конфликтуют между собой
4	Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности		Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.
5	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива		Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6	С уважением относятся к мнению друг друга		Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.
7	Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные		Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива
8	В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»		В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, потерянности, взаимные обвинения
9	Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители		К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно
10	Коллектив активен, полон энергии		Коллектив инертен и пассивен
11	Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе		Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12	Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно		Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13	В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту		Коллектив заметно разделяется на «привилегированных», пренебрежительное отношение к слабым

Приложение 3

Определение индекса групповой сплоченности Сишора (Приложение 3).

Методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сишора «Психометрический тест К.Э. Сишора»

Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная - 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

Инструкция. На каждый вопрос есть несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать верный для вас ответ и записать его обозначение в бланк.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?
 - Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
 - Участвую в большинстве видов деятельности (4)
 - Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
 - Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
 - Живу и существую отдельно от нее (1)
 - Не знаю, затрудняюсь ответить (1)
2. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?
 - Да, очень хотел бы перейти (1)
 - Скорее перешел бы, чем остался (2)

- Не вижу никакой разницы (3)
 - Скорее всего остался бы в своей группе (4)
 - Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
 - Не знаю, трудно сказать (1)
3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?
- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве классов (1)
 - Не знаю, трудно сказать (1)
4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?
- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
 - Не знаю. (1)
5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?
- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
 - Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
 - Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
 - Не знаю (1)

Обработка результатов и интерпретация

Уровни групповой сплоченности

- 15,1 баллов и выше – высокая;
- 11,6 – 15 балла – выше средней;
- 7- 11,5 – средняя;
- 4 – 6,9 – ниже средней;
- 4 и ниже – низкая.

Источник:

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Издательство Института Психотерапии. 2005. - 490 с. (С. 179-180)

Приложение 4

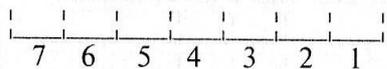
Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру)
(Методика оценки психологической атмосферы в группе предложена Ф. Фидлером и
адаптирована Ю.Л. Ханиным
Оценка производится с помощью биполярной шкалы взаимоотношений).

Бланк для ответов

«На бланке приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно оценить взаимоотношения в любой группе людей. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре Вы поместите знак «х», тем более выражен этот признак в Вашем классе».

1. Дружелюбие	_ _ _ _ _ _ _	Враждебность
2. Согласие	_ _ _ _ _ _ _	Несогласие
3. Удовлетворенность	_ _ _ _ _ _ _	Неудовлетворенность
4. Увлеченность	_ _ _ _ _ _ _	Равнодушие
5. Продуктивность	_ _ _ _ _ _ _	Непродуктивность
6. Теплота	_ _ _ _ _ _ _	Холодность
7. Сотрудничество	_ _ _ _ _ _ _	Отсутствие сотрудничества
8. Взаимная поддержка	_ _ _ _ _ _ _	Недоброжелательность
9. Занимательность	_ _ _ _ _ _ _	Скука
10. Успешность	_ _ _ _ _ _ _	Неуспешность

Информация педагогу/психологу для обработки и интерпретации результатов



Ответы по всем шкалам оцениваются по положению значка «х», поставленного испытуемым, от 1 до 7 баллов. Итоговый показатель для каждого испытуемого находится в диапазоне от 70 (самый благоприятный климат) до 10 (самый неблагоприятный климат).

1. Соединив значки, поставленные испытуемым, можно построить профиль оценки им психологического климата класса.

2. Вычислив средние значения оценок по каждой паре слов, можно получить среднегрупповые показатели.

Сопоставление общегрупповых показателей с индивидуальными позволяет выделить тех школьников, которые дают заниженные или завышенные оценки по всем показателям. Заниженные оценки могут рассматриваться как свидетельство неудовлетворенности положением в классе.

Приложение 5

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ДЖ. МОРЕНО

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

Социометрическая методика предназначена для оценки межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатии, привлекательности. Имея характер опроса, социометрия существенно отличается от анкетного опроса и интервью тем, что вопросы касаются эмоциональной сферы отношений людей.

Социометрическая процедура заключается в том, что членам группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Данная методика позволяет косвенно определить уровень сформированности коммуникативных навыков у учащихся.

Задачи диагностического исследования:

1. измерение степени сплоченности-разобщенности в группе;
2. выявление относительного авторитета членов групп по признакам симпатии-антипатии (лидеры, звезды, отвергнутые);
3. обнаружение внутригрупповых сплоченных образований во главе с неформальными лидерами.

Методика позволяет сделать **моментальный срез** с динамики внутригрупповых отношений с тем, чтобы впоследствии использовать полученные результаты для переструктурирования групп, повышения их сплоченности и эффективности деятельности.

Материалы для проведения диагностики.

Бланк социометрического опроса, список членов группы, социоматрица (Пример заполнения см. в табл.).

№	Фамилия, имя	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Итого
1	А.			1			3		3		2		
2	Б.	2			2		2			3			
3	В.		3				3			3			
4	Г.	1					1			2			
5	Д.							2		3	3		
6	Е.									3	3	3	
7	З.	1		3						2		3	
8	И.												
9	К.		2										
10	Л.	1		1	2		1		1			3	
11	М.		2	1	1			2			3		
Кол-во выборов		5	7	6	7	0	10	7	4	16	11	12	79
Кол-во взаимных выборов		1	1		1					1	0,5		4,5

Подготовка исследования. Обследованию может подвергнуться любая группа лиц любого возраста, начиная от дошкольного, имеющая некоторый опыт взаимодействия и общения. **В зависимости от задач, которые призвано решить исследование, и от особенностей (возрастных и профессиональных) изучаемых групп формируются критерии социометрического выбора.** Критерий — это вид деятельности, для выполнения которой индивиду нужно выбрать или отвергнуть одного или нескольких членов группы. Он формулируется в виде определенного вопроса социометрического теста. По содержанию критерии могут быть формальными и неформальными. С помощью первых измеряются отношения по поводу совместной деятельности, ради выполнения которой создана группа. Вторые служат для измерения эмоционально-личностных взаимоотношений, не связанных с совместной деятельностью (например, выбор "товарищи для досуга").

Порядок исследования.

Перед началом опроса — инструктаж тестируемой группы (социометрическая разминка). И ходе него следует объяснить группе цель исследования, подчеркнуть важность его результатов для группы, показать, как нужно выполнять задания, гарантировать сохранение тайны ответов.

Инструкция для учащихся:

«Отвечая на вопрос, укажи фамилии одноклассников, которых ты бы выбрал. Постарайтесь быть искренними в ответах. Исследователи гарантируют тайну индивидуальных ответов».

Необходимо постараться установить атмосферу доверия в отношениях с группой. Отсутствие доверия к экспериментатору, подозрения в том, что результаты опроса могут быть использованы во вред испытуемому, приводят к отказу выполнять задание в целом либо к отказу осуществить негативный выбор. После этого приступаем непосредственно к опросу. Ему подвергаются все члены группы. Респонденты должны записать фамилии членов группы, выбранных ими по тому или иному критерию, в опросный лист и указать свою фамилию. В процессе опроса исследователь должен следить за тем, чтобы опрашиваемые не общались между собой, постоянно подчеркивать и напоминать об обязательности ответов на все вопросы. Не следует торопиться, подгонять испытуемых с ответами. В то же время, если испытуемые не имеют списка членов группы, не следует препятствовать визуальным контактам. Фамилии отсутствующих желательно написать на доске.

Возможны три основных способа выбора:

1. Количество выборов ограничивается 3—5;
2. разрешается полная свобода выбора (каждый может записать столько решений, сколько пожелает);
3. испытуемый ранжирует всех членов группы в зависимости от предложенного критерия.

С точки зрения простоты и удобства обработки результатов предпочтительнее первый способ.

С точки зрения надежности и достоверности полученных результатов — третий.

Бланк социометрического опроса

Ф.И.О. _____, класс _____

Ответь на поставленный вопрос, записав три фамилии одноклассников с учетом отсутствующих.

Кого бы ты из класса пригласил на свой день рождения?

- а) _____
- б) _____
- в) _____

Обработка данных и интерпретация результатов

1. Составление социоматрицы.

Социоматрица — это таблица, в которую вносятся результаты опроса.

2. На основе социоматрицы возможно построение социограммы, которая делает возможным наглядное представление социометрии в виде схемы — «мишени».

Каждая окружность в социограмме имеет свое значение.

Внутренний круг — это так называемая «зона звезд», и которую попадают лидеры, набравшие максимальное количество выборов.

Второй круг — зона предпочитаемых, в которую входят лица, набравшие выборов в количестве выше среднего показателя.

Третий круг — зона пренебрегаемых, в которую вошли лица, набравшие выборов в количестве ниже среднего показателя.

Четвертый круг — зона изолированных, это те, которые не получили ни одного очка.

Социограмма наглядно представляет наличие группировок в коллективе и взаимоотношения между ними (симпатии, контакты).

Интерпретация результатов:

Высокий уровень сформированности коммуникативных навыков (5 и более выборов, «звезды») – 3 балла.

Средний уровень сформированности коммуникативных навыков (2 - 4 выбора, «предпочитаемые») – 2 балла.

Низкий уровень сформированности коммуникативных навыков (0 - 1 выборов, «пренебрегаемые») – 1 балл.

Приложение 6

Опросник риска буллинга в школе

(А.А. Бочавер, В.Б. Кузнецова, Е.М. Бианки, П.В. Дмитриевский,
М.А. Завалишина, Н.А. Капорская, К.Д. Хломов)

Опросник риска буллинга (ОРБ) разработан на основе экспертных мнений специалистов центра «Перекресток» и состоит из 14 вопросов, к которым предлагается от одного до восьми ответов с возможностью множественного выбора. Часть предлагаемых ответов характеризует риск буллинга, часть, напротив, свидетельствует о психологической безопасности. Предполагается, что наиболее часто выбираемые в классе паттерны ответов соответствуют существующей в классе атмосфере и могут интерпретироваться с точки зрения указания на субъективно переживаемую безопасность или небезопасность и соответствующий риск буллинга.

Содержание шкал. Четыре шкалы соответствуют нашим предположениям о рисках внутри класса и рисках внутри школы. Так, шкалы небезопасности и благополучия отражают контекстуальное отношение к принятым правилам и психологическим границам, т.е. реализацию бытующих в школе (и в следующую очередь – в классе) установок относительно уважительного отношения к личности, персональной безопасности, имуществу и др. Шкалы разобщенности и равноправия, напротив, характеризуют качество отношений внутри класса, содержащиеся в них риски и ресурсы.

Шкала небезопасности измеряет степень нормализации неуважения, небезопасности и пренебрежения правилами и границами. Высокие показатели по этой шкале говорят об усилении субъективного ощущение небезопасности у участников группы и повышенном

риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой, в том числе травли, других форм агрессивного поведения, употребления психоактивных веществ.

Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. Высокие показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга.

Шкала разобщенности направлена на оценку отсутствия сплоченности, величины дистанции между подростками, а также между ними и учителями, связанными с отсутствием инструментов влияния друг на друга. Высокие показатели характеризуют неконтролируемость группы и выбор стратегии избегания контактов среди участников в силу отсутствия поддержки и возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку в группе отсутствуют взаимовыручка и поддержка.

Шкала равноправия оценивает способность группы к принятию различий участников, распределение ролей и возможность конструктивных, позитивных коммуникаций. Высокие показатели по этой шкале означают, что в группе распределены роли, есть отрефлексированная социальная определенность и есть диалогические отношения, что снижает тревогу и защищает группу от риска разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов

Опросник атмосферы в школе

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно ученики себя ощущают в школе. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди в школах не только учат и учатся, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании.

Сообщите, пожалуйста, данные о себе:

Пол..... Возраст..... Класс..... Дата.....

Школа/колледж.....

Отметьте, пожалуйста, для каждого пункта, согласны или не согласны вы с этими утверждениями.

Утверждения	Да	Нет
1 В вашем классе принято...		
1.1. мешать друг другу, лезть, приставать?		
1.2. вместе развлекаться после уроков		
1.3. шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс		
1.4. драться		
1.5. ходить друг к другу в гости		
1.6. заступаться за своих		
1.7. обзывать		
1.8. не мешать друг другу заниматься, чем захочется		
2 В вашем классе есть кто-то...		
2.1. кого все уважают		
2.2. кого все боятся		
2.3. над кем все смеются		
2.4. кем часто недовольны учителя		
2.5. на кого хочется быть похожим		
2.6. с кем лучше не спорить		
2.7. кто никогда не прогуливает		
2.8. с кем даже учитель не может справиться		
3 Как к вам в классе обращаются обычно учителя?		

3.1. по имени		
3.2. по имени и отчеству		
3.3. по фамилии		
3.4. по прозвищам		
4 Когда в школе происходит драка, вы...		
4.1. удивляетесь		
4.2. не обращаете внимания, это обычное дело		
4.3. присоединяетесь, встав на чью-то сторону		
4.4. много это потом обсуждаете между собой в классе		
5 Ценные вещи ...		
5.1. стараюсь не носить в школу вообще		
5.2. спокойно оставляю в классе		
5.3. можно оставить в коридоре		
5.4. был случай, что украли		
5.5. оставляю в раздевалке		
6 Вызов к директору – это...		
6.1. хотят за что-то похвалить		
7 В вашей школе мат, ругательства...		
7.1. звучат на переменах в личных разговорах		
7.2. не приняты вообще		
8 В вашей школе...		
8.1. курят в туалетах, под лестницами		
9 В вашей школе стены, мебель...		
9.1. исписанные, испачканные		
10 Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:		
10.1. кто-то из учеников должен сказать «хватит»		
10.2. должен прийти директор		
10.3. это прекратится, когда все устанут		
11 В школе вам...		
11.1. в целом нравится, приятно, интересно		
11.2. в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит		
12 Перемену я провожу:		
12.1. захожу к друзьям в другие классы		
13 Когда ваш класс едет куда-то с учителями:		
13.1. это обычная ситуация		
13.2. вам это нравится, это весело		
13.3. вы стараетесь не ездить		
13.4. учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»		
14 Ваш класс имеет репутацию		
14.1. отличников		
14.2. хулиганов		
14.3. самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе		
14.4. класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем		

Шкалы-предикторы

- Шкала небезопасности отражает негативные аспекты психологической атмосферы, фонового напряжения в группе, которое связано с низким качеством отношений соблюдения правил общения, что ведёт к негативным установкам в

отношении общения: обид из прошлого, раздражения, негативизма и разобщенности в актуальности и подозрительности относительно перспектив коммуникации.

- Шкала разобщенности оценивает не фоновое, а актуальное и имеющее непосредственные ситуативные причины напряжение (вызываемое, например, драками), которое отражается и в негативных, агрессивных установках по отношению к общению, и одновременно в высокой степени тревоги в сочетании с переживанием одиночества.

Шкалы-антипредикторы

- Шкала благополучия выявляет факторы, способствующие климату доверия и открытого диалога в школе и, как следствие, снижению вероятности травли. Она оценивает устойчивость границ и правил коммуникаций в среде, что обеспечивает снижение уровня негативных установок по отношению к взаимодействию и общению.
- Шкала равноправия также оценивает возможные пути стабилизации межличностных отношений в группе: несмотря на то что эта шкала связана с физической и вербальной агрессией, она не коррелирует с другими показателями агрессивности или тревожности. Можно говорить о том, что в группе присутствуют, причем систематически, проявления агрессивности, однако они имеют такую форму, что не пугают членов группы и не способствуют их изоляции друг от друга, а, напротив, сочетаются с уважительными и принимающими разнообразие отношениями.

Для применения опросника среди школьников ему дано обобщенное название «Опросник атмосферы в школе», которое позволяет избежать акцентирования темы травли на этапе опроса и снижает возможность «наведенных» ответов. Ключи к опроснику выглядят следующим образом (буквой R обозначены реверсивные пункты).

Шкала небезопасности: 1,1; 1,3; 1,7;
1,8R; 2,3; 2,4; 2,8; 3,4; 4,1R; 7,1; 7,2R, 8,1;
9,1; 10,1R; 10,2; 14,2;
Шкала благополучия: 2,7; 3,1; 3,3R;
5,1R; 5,2; 5,3; 5,4R; 13,1; 13,4R; 14,3; 14,4R;
Шкала разобщенности: 1,2R; 1,4; 1,5R;
1,6R; 4,2; 10,3; 11,1R; 11,2; 13,2R; 13,3;
Шкала равноправия: 2,1; 2,2; 2,5; 2,6;
3,2; 4,3; 4,4; 5,5; 6,1; 12,1; 14,1.

Средние (M) и средние квадратичные отклонения (SD) шкал опросника изучения травли в школе

Распределение по группам	Шкала небезопасности		Шкала благополучия		Шкала разобщенности		Шкала равноправия	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Общая выборка N = 285	8,51	3,20	6,10	2,20	2,55	2,14	3,98	2,19
Девочки N = 152	8,26	3,29	6,46	2,35	2,42	2,11	3,79	1,88
Мальчики N = 130	8,84	3,06	5,68	1,97	2,69	2,13	4,18	2,49
Младшие подростки N = 155	9,21	2,14	5,30	1,88	2,64	2,18	4,00	2,17
Старшие	8,20	3,19	6,47	2,25	2,47	2,04	3,98	2,18

подростки N = 133								
----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Возвращаясь к критериям буллинга (целенаправленность, регулярность, неравенство силы/власти) (Olweus, 1999), можно говорить о том, что шкалы небезопасности и разобщенности указывают на высокую выраженность риска буллинга, поскольку характеризуют высокий уровень агрессивности, тревожности и социальной изоляции, что служит предпосылкой к появлению систематических аутсайдеров (изгоев, жертв травли) и выстраиванию иерархических, властных отношений, где у всех участников высок уровень тревоги относительно собственного статуса в группе. Шкалы благополучия и равноправия, напротив, характеризуют наличие ресурсов, защищающих от возникновения буллинга, поскольку при существовании определенных агрессивных проявлений они, тем не менее, указывают на отсутствие фона напряжения и агрессии, связанного с раздражением, подозрительностью и негативизмом, и не демонстрируют связей с тревожностью или социальной изоляцией, в то же время предлагая выстраивание отношений на уважении и соблюдении правил, что служит весомой альтернативой отношениям буллинга. Итак, способ конструирования банка утверждений опросника, исследование конвергентной валидности, оценка соответствия структуры опросника теоретической модели буллинга с помощью эксплораторного и конфирматорного факторного анализа, оценка внутренней согласованности шкал позволяют сделать вывод о хорошей диагностической силе нового метода, актуального для решения таких прикладных задач, как выявление коллективов с повышенным риском ситуаций буллинга, оценка ресурсов предупреждения буллинга в группе, профилактика ситуаций травли и создание безопасной атмосферы в учебных подростковых группах, а также образовательная и консультативная работа с учителями и школьной администрацией.

По каждому ребенку:

Шкала небезопасности. Высокие показатели по этой шкале говорят об усилении субъективного ощущения небезопасности у респондента и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой, в том числе травли, других форм агрессивного поведения, употребления психоактивных веществ.

Шкала благополучия. Низкие показатели по этой шкале указывают на нереализованность ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и отсутствие фактора защиты от риска развития ситуаций буллинга.

Шкала разобщенности. Высокий показатель указывает на отсутствие ощущения у респондента сплоченности, связанную с отсутствием инструментов влияния на сверстников и учителей. Респондент делает выбор в пользу стратегии избегания контактов среди сверстников в силу отсутствия поддержки и возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку у респондента отсутствуют чувства взаимовыручки и поддержки.

Шкала равноправия. Низкие показатели по этой шкале означают, что в респондент ощущает отсутствие распределения ролей, социальную неопределенность, что повышает тревогу и усиливает риск разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов

По группе:

Шкала небезопасности.

Низкие показатели по данной шкале означают высокий уровень уважения и позитивные установки на персональную и вещественную безопасность участников группы. Учащиеся чувствуют себя комфортно в сложившемся коллективе, что является фактором благополучного развития участников группы.

Средние показатели по данной шкале означает, что не все участники группы чувствуют себя в безопасности. Они ощущают угрозу своей персональной безопасности и имуществу со стороны сверстников. В группе существует риск дезадаптивных способов совладания с тревогой, в том числе травли, других форм агрессивного поведения, употребления психоактивных веществ. Рекомендуется отслеживание индивидуальных показателей по каждому участнику группы для выявления подростков зоны риска.

Высокие показатели по этой шкале говорят об усилении субъективного ощущения небезопасности у группы и повышенном риске различных дезадаптивных способов совладания с тревогой, в том числе травли, других форм агрессивного поведения, употребления психоактивных веществ.

Шкала благополучия.

Шкала благополучия характеризует устойчивость границ, соблюдение правил и утверждение уважения как нормы в группе. **Высокие** показатели по этой шкале указывают на реализацию ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и служит фактором защиты от риска развития ситуаций буллинга

Средние показатели указывают на отсутствие явных проявлений нарушения границ участников группы по отношению друг к другу, однако рекомендуется отслеживание индивидуальных показателей участников группы для выявления группы риска по данной шкале, в зависимости от которых рекомендуется индивидуально-групповая коррекционная работа по налаживанию позитивного микроклимата в группе и уважительного отношения ко всем участникам коллектива в целях профилактики буллинга.

Низкие показатели по этой шкале указывают на нереализованность ценности уважения, которая представляет собой качественную альтернативу ценности власти и силы и отсутствие фактора защиты от риска развития ситуаций буллинга. Рекомендуется отслеживание диагностических характеристик на каждого ребенка для выявления подростков группы риска по данному показателю и коррекционная работа по профилактике случаев буллинга, направленная на установление позитивного микроклимата группы.

Шкала разобщенности.

Низкий показатель разобщенности говорит о позитивном микроклимате группы, участники склонны к сотрудничеству и поддержке, поддерживают возможность диалога в конфликтной ситуации. Контакты среди сверстников налажены и поддерживаются всеми участниками группы. Данный показатель снижает вероятность развития буллинга до минимума и повышает вероятность его прекращения в случае возникновения самими участниками группы.

Средний показатель указывает на установление среди участников группы среднего уровня сплоченности. Группа поделена на микрогруппы, в которых участники чувствуют себя комфортно, но связь между микрогруппами не является налаженной. Данная ситуация повышает риск возникновения буллинга и требует отслеживания по индивидуальным показателям для выявления группы риска, а также требуется коррекционная работа, направленная на сплочение коллектива и взаимодействие между микрогруппами.

Высокий показатель указывает на отсутствие ощущения у респондента сплоченности, связанную с отсутствием инструментов влияния на сверстников и учителей. Респондент

делает выбор в пользу стратегии избегания контактов среди сверстников в силу отсутствия поддержки и возможности диалога. Это не обуславливает буллинг напрямую, однако при развитии ситуации травли снижает вероятность его прекращения, поскольку у респондента отсутствуют чувства взаимовыручки и поддержки.

Шкала равноправия.

Низкие показатели по этой шкале означают, что в респондент ощущает отсутствие распределения ролей, социальную неопределенность, что повышает тревогу и усиливает риск разворачивания травли на фоне выстраивания системы социальных статусов.

Средние показатели по данной шкале указывают на наличие в коллективе лидеров, поддерживаемых коллективом. Но возможно наличие подростков, ощущающих недостаток поддержки со стороны сверстников. Рекомендуется обратить внимание на индивидуальные показатели по данной шкале.

Высокие показатели по данной шкале указывают на позитивный микроклимат группы. Каждый участник ощущает поддержку и имеет возможности самовыражения без риска оказаться аутсайдером в глазах сверстников. Это является показателем, снижающим возможность травли до минимума.

Приложение 7

Тест школьной тревожности Филлипса

Цель тест школьной тревожности Филлипса: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция. «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь».

На листе для ответов вверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-» если не согласны».

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?

44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «Нет». Ответы, не совпадающие с ключом — это проявления тревожности.

При обработке подсчитываются:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% от общего числа вопросов теста — о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тесте. Уровень тревожности определяется также, как и в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Распределение вопросов по факторам

Факторы	№ вопросов
1. Общая тревожность в школе	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 E=22
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 E=11

3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 E=13
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 E=6
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26 E=6
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22 E=5
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу	9, 14, 18, 23, 28 E=5
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 E=8

Ключ к вопросам:

«+» — Да

«-» — Нет

1 -	19 -	37 -	55 -
2 -	20 +	38 +	56 -
3 -	21 -	39 +	57 -
4 -	22 +	40 -	58 -
5 -	23 -	41 +	
6 -	24 +	42 -	
7 -	25 +	43 +	
8 -	26 -	44 +	
9 -	27 -	45 -	
10 -	28 -	46 -	
11 +	29 -	47 -	
12 -	30 +	48 -	
13 -	31 -	49 -	
14 -	32 -	50 -	
15 -	33 -	51 -	
16 -	34 -	52 -	
17 -	35 +	53 -	
18 -	36 +	54 -	

Результаты:

1) Число несовпадений знаков («+» — Да, «-» — Нет) по каждому фактору (- абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ³ 50%; ³ 75%).
Для каждого респондента:

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; ³ 50%; ³ 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору ³ 50% и ³ 75% (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

1. Общая тревожность в школе — общее состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

По группе:

1. Общая тревожность в школе — общее состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Низкий показатель по данной шкале указывает на то, что подростки чувствуют себя комфортно в школьном коллективе.

Средний показатель по данной шкале указывает на то, что учащиеся не проявляют тревожность выше нормы, учащиеся испытывают ситуативную тревогу, связанную с различными формами школьной деятельности.

Высокий показатель по шкале общей тревожности указывает на негативное общее состояние учащихся.

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Низкий показатель по данной шкале указывает на позитивный настрой учащихся по отношению к сверстникам и педагогам, что является позитивным фактором построения социальных отношений в группе.

Средний показатель по данной шкале указывает на наличие негативных переживаний у отдельных учащихся по отношению к сверстникам и педагогам, но в целом переживание социального стресса находится в пределах нормы для данной группы.

Высокий показатель по данной шкале указывает на негативный настрой учащихся по отношению к сверстникам и педагогам, что является риском для развития социальных контактов учащихся, прежде всего со сверстниками.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Низкий показатель по данной шкале указывает на позитивный психический фон, позволяющий участникам группы развивать и реализовывать свои потребности в успехе в разных сферах школьной деятельности.

Средний показатель по данной шкале указывает на то, что учащиеся в целом имеют возможность реализации потребности в успехе и достижении высоких результатов в школьной жизни, однако следует обратить внимание на подростков, имеющих высокий показатель по данной шкале, поскольку фрустрация потребности в достижении успеха провоцирует создание неблагоприятного климата в коллективе и является фактором риска развития буллинга.

Высокий показатель по данной шкале означает неблагоприятный психический фон, не позволяющий подросткам развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата, провоцирование конфликтов и созданию неуспеха в групповом взаимодействии. В группе может наблюдаться стагнация в учебной и внеучебной деятельности, что является почвой для формирования буллинга.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Низкий показатель по данной шкале означает позитивный климат в группе, позволяющий учащимся демонстрировать свои возможности и личные качества. Учащиеся не испытывают стресс при необходимости публичных выступлений перед группой и осуществляют поддержку в случае необходимости каждому участнику группы.

Средний показатель по шкале страха самовыражения указывает на некоторую тревожность учащихся по отношению к ситуациям самовыражения и демонстрации своих возможностей. Возможно отсутствие поддержки со стороны сверстников при публичных выступлениях. Данный фактор указывает на необходимость проведения спланированных мероприятий с группой.

Высокий показатель по данной шкале указывает на высокую тревожность учащихся по отношению к публичным выступлениям, к ситуациям демонстрации своих возможностей. Данная ситуация может провоцировать общую стагнацию группы в учебной и внеучебной деятельности. Требуется коррекция микроклимата группы и работа с ситуативной и личностной тревожностью учащихся.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Низкий показатель по данной шкале говорит о низкой тревожности учащихся к ситуациям проверки знаний, достижений, возможностей. Отношения группы с педагогами выстроены в позитивном ключе, учащиеся воспринимают проверку знаний как возможность проявления знаний, а не ситуацию возможности провала, что позитивно сказывается на индивидуальном развитии учащихся и создает благоприятный микроклимат в группе.

Средний показатель по данной шкале свидетельствует о наличии среднего уровня тревожности учащихся группы по отношению к ситуациям проверки знаний, возможностей. Рекомендуется отслеживание индивидуальных показателей по данной шкале, поскольку учащиеся, попавшие в группу риска могут испытывать чрезмерное

давление и подверженность стрессу в ситуациях проверки знаний, что может негативно сказаться на их развитии и общем микроклимате группы.

Высокий показатель по данной шкале указывает на высокую тревожность учащихся по отношению к ситуациям проверки знаний и умений. Учащиеся рассматривают данные ситуации как потенциально провальные и стремятся к избеганию их возникновения. Высокий показатель по данной шкале указывает на необходимость коррекции тревожности учащихся, нормализации микроклимата в отношениях группы с педагогами.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкий показатель указывает на отсутствие необходимости соответствовать ожиданиям сверстников, низкую ориентацию группы на оценку индивидуальных достижений, поступков. Учащиеся не настроены на ожидание негативных оценок окружающих, что создает позитивную атмосферу в группе и является фактором противостояния буллингу.

Средний показатель по данной шкале указывает на наличие в группе учащихся, испытывающих тревожность по отношению к оценкам окружающих, зависимость учащихся от мнения сверстников. Рекомендуется отслеживание индивидуальных показателей по данной шкале для выявления группы риска. Ожидание негативных оценок со стороны окружающих негативно сказывается на индивидуальном развитии учащихся, а также формирует почву для развития буллинга.

Высокий показатель указывает на зависимость группы от оценок сверстников, ожидание негативных оценок достижений, поступков и мыслей учащихся, что способствует формированию высокой тревожности группы и негативно сказывается на микроклимате. Учащиеся испытывают страх несоответствия ожиданиям группы, что повышает разобщенность и чувство неудовлетворенности в учебном коллективе, что в свою очередь является фактором развития риска буллинга.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Низкий показатель по данному критерию указывает на высокое развитие психофизиологической сопротивляемости стрессу у учащихся. Стрессогенные ситуации вызывают у подростков низкий уровень тревоги, и готовность адаптироваться к изменяющимся условиям.

Средний показатель физиологической сопротивляемости стрессу указывает на норму развития психофизиологической сопротивляемости стрессу у учащихся. Стрессогенные ситуации вызывают у подростков средний уровень тревоги, и готовность адаптироваться к изменяющимся условиям, однако рекомендуется индивидуальное отслеживание данного показателя у участников группы для выявления группы риска.

Высокий показатель по данной шкале является фактором риска. Учащиеся испытывают сложности с приспособляемостью к стрессогенным ситуациям в силу особенностей психофизиологической организации, что повышает вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Низкий показатель указывает на позитивный эмоциональный фон отношений группы с педагогами, что оказывает позитивное влияние на успешность обучения.

Средний показатель указывает на нормальный эмоциональный фон отношений группы с педагогами.

Высокий показатель указывает на негативный эмоциональный фон отношений группы с педагогами, что является критерием, снижающим успешность обучения.

По каждому учащемуся:

1. Общая тревожность в школе — общее состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Низкий показатель по данной шкале указывает на то, что Обучающийся чувствует себя комфортно в школьном коллективе.

Средний показатель по данной шкале указывает на то, что обучающийся не проявляет тревожность выше нормы, он испытывают ситуативную тревогу, связанную с различными формами школьной деятельности.

Высокий показатель по шкале общей тревожности указывает на негативное общее состояние учащегося.

2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

Низкий показатель по данной шкале указывает на позитивный настрой учащегося по отношению к сверстникам и педагогам, что является позитивным фактором построения социальных отношений с группой.

Средний показатель по данной шкале указывает на наличие негативных переживаний у учащегося по отношению к сверстникам и педагогам, но в целом переживание социального стресса находится в пределах нормы.

Высокий показатель по данной шкале указывает на негативный настрой учащегося по отношению к сверстникам и педагогам, что является риском для развития социальных контактов, прежде всего со сверстниками.

3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Низкий показатель по данной шкале указывает на позитивный психический фон, позволяющий подростку развивать и реализовывать свои потребности в успехе в разных сферах школьной деятельности.

Средний показатель по данной шкале указывает на то, что подросток в целом имеет возможность реализации потребности в успехе и достижении высоких результатов в школьной жизни. Возможно наличие трудностей в некоторых видах деятельности.

Высокий показатель по данной шкале означает неблагоприятный психический фон, не позволяющий подростку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата. Возможно провоцирование конфликтов и ощущение неуспеха в групповом взаимодействии.

4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Низкий показатель по данной шкале означает позитивный климат в группе, позволяющий учащемуся демонстрировать свои возможности и личные качества. Учащийся не испытывает стресс при необходимости публичных выступлений перед группой.

Средний показатель по шкале страха самовыражения указывает на некоторую тревожность учащегося по отношению к ситуациям самовыражения и демонстрации своих возможностей. Возможно отсутствие поддержки со стороны сверстников при публичных выступлениях.

Высокий показатель по данной шкале указывает на высокую тревожность учащегося по отношению к публичным выступлениям, к ситуациям демонстрации своих возможностей.

5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

Низкий показатель по данной шкале говорит о низкой тревожности учащегося к ситуациям проверки знаний, достижений, возможностей. Отношения подростка с педагогами выстроены в позитивном ключе, он воспринимает проверку знаний как возможность проявления знаний, а не ситуацию возможности провала, что позитивно сказывается на индивидуальном развитии.

Средний показатель по данной шкале свидетельствует о наличии среднего уровня тревожности подростка по отношению к ситуациям проверки знаний, возможностей.

Высокий показатель по данной шкале указывает на высокую тревожность учащегося по отношению к ситуациям проверки знаний и умений. Он рассматривает данные ситуации как потенциально провальные и стремится к избеганию их возникновения. Высокий показатель по данной шкале указывает на необходимость коррекции тревожности.

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Низкий показатель указывает на отсутствие необходимости соответствовать ожиданиям сверстников, низкую ориентацию подростка на оценку индивидуальных достижений, поступков. Реципиент не настроен на ожидание негативных оценок окружающих.

Средний показатель по данной шкале указывает на наличие средней тревожности по отношению к оценкам окружающих, зависимости от мнения сверстников, что является нормой подросткового возраста.

Высокий показатель указывает на зависимость реципиента от оценок сверстников, ожидание негативных оценок его достижений, поступков и мыслей, что способствует формированию высокой тревожности негативно сказывается на самооценке подростка. Учащийся испытывает страх несоответствия ожиданиям группы, что повышает его отчужденность и чувство неудовлетворенности в учебном коллективе, что в свою очередь является фактором развития риска буллинга.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Низкий показатель по данному критерию указывает на высокое развитие психофизиологической сопротивляемости стрессу у реципиента. Стрессогенные ситуации

вызывают у него низкий уровень тревоги, и готовность адаптироваться к изменяющимся условиям.

Средний показатель физиологической сопротивляемости стрессу указывает на норму развития психофизиологической сопротивляемости стрессу у реципиента. Стрессогенные ситуации вызывают у него средний уровень тревоги, и готовность адаптироваться к изменяющимся условиям.

Высокий показатель по данной шкале является фактором риска. Учащийся испытывает сложности с приспособляемостью к стрессогенным ситуациям в силу особенностей психофизиологической организации, что повышает вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожные факторы среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Низкий показатель указывает на позитивный эмоциональный фон отношений реципиента с педагогами, что оказывает позитивное влияние на успешность обучения.

Средний показатель указывает на нормальный эмоциональный фон отношений реципиента с педагогами.

Высокий показатель указывает на негативный эмоциональный фон отношений реципиента с педагогами, что является критерием, снижающим успешность обучения.

Список используемой литературы

1. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013. http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post_5804.html
2. Бутенко В.Н., Сидоренко О.А. Буллинг в школьной образовательной среде: опыт исследования психологических особенностей «Обидчиков» и «Жертв» // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева – Красноярск, 2015. – С. 148.
3. Быкова Е.А., Истомина С.В. Проблема профилактики буллинга в образовательной организации // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика, Психология. Социокинетика, 2016. Т. 22 № 3. с 75-78.
4. Екимова В.И., Залалдинова А.М. Жертвы и обидчики в ситуации буллинга: кто они? // Современная зарубежная психология. 2015. Том №4. С. 5-10.
5. Истомина С.В., Быкова Е.А. Материалы к проекту: «Скажем буллингу «Нет»!» – [Электронный ресурс]. – <https://psy.su/psyche/projects/1813/> (дата обращения: 07.05.19).
6. Кон, И.С. Что такое буллинг, как с ним бороться? / Электронный ресурс. – Режим доступа: <http://www.sexology.narod.ru/info18.html>.
7. Лэйн, Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия/ под ред. Д. Лэйна и Э. Миллера. – СПб.: Питер, 2001. – С. 240-276.
8. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах А.А.Бочавер / Центр социально-психологической адаптации и развития подростков "Перекресток" Е.Д.Женодарова, К.Д.Хломов. – Москва 2014. – 22 с.

9. Мосина О.А., Устенко В.С. Проблема буллинга в образовательной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016 – Т.29. – С. 144-148.

10. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство по противодействию и профилактике буллинга (для школьной администрации, учителей и психологов) : Методические рекомендации – Москва, 2019.

11. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство для родителей про буллинг: Что делать, если ваш ребенок вовлечен?: Методические рекомендации – Москва, 2019.

12. Реан А.А., Новикова М.А., Коновалов И.А., Молчанова Д.В. Руководство для подростков про буллинг: Как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других: Методические рекомендации – Москва, 2019.

13. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., Издательство Института Психотерапии. 2005. - 490 с. (С. 179-180)

Рекомендуемая литература

1. Богомолов В.А. Ориентированный на решение подход в работе с ситуациями травли в школе. 14 февраля 2013. http://www.sfbt.ru/2013/02/blog-post_5804.html

2. Бочавер А.А., Женодарова Е.Д., Хломов К.Д. Методические рекомендации по снижению частоты ситуаций буллинга в школе для учителей и других специалистов, работающих в школах. Москва, центр «Перекресток», 2014.

3. Бочавер А.А. Травля в детском коллективе: установки и возможности учителей [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т.6. №1. С.47–55. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/1/Bochaver.phtml>

4. Гусейнова Е.А., Ениколопов С.Н. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2014. Т.6. №2. С.246–256. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/2/Guseinova_Enikolopov.phtml
5. Кон И.С. Школьное насилие: буллинг и хейзинг. http://rumagic.com/ru_zar/sci_psychology/kon/1/j62.html
7. Кутузова Д.А. Травля в школе: мифы и реальность. <http://medportal.ru/budzdorova/child/625/>
8. Куценко Е. Школьная травля: перезапуск отношений. Первое сентября, 2013, 10. http://ps.1september.ru/view_article.php?ID=201301024
9. Лэйн Д.А. Школьная травля (буллинг) // Детская и подростковая психотерапия. СПб., 2001.
10. Руланн Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга. М., «Генезис», 2012.