Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя школа № 63 города Липецка

|  |
| --- |
|   |

**Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся**

**с целью профилактики проявлений агрессии и формирования благоприятного психологического климата в образовательной среде**

**«Жить в мире с собой и другими»**

Составитель:

педагог-психолог

Черешнева Наталия Олеговна

г. Липецк, 2021 год

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Целевой раздел | 3 |
| 1. Актуальность программы
 | 3 |
| 1. Научные, методологические основы и методические принципы программы
 | 4 |
| 1. Цель, задачи и адресат программы
 | 6 |
| 1. Продолжительность и структура программы
 | 6 |
| 1. Ожидаемые результаты реализации программы
 | 8 |
| Содержательный раздел | 9 |
| 1. Подпрограмма для обучающихся 1-4 классов «Я и мир вокруг»
 | 9 |
| * 1. Учебно-тематический план
 | 9 |
| * 1. Календарно-тематический план
 | 9 |
| * 1. Содержание занятий подпрограммы «Я и мир вокруг» для обучающихся 1-4 классов
 | 11 |
| * 1. Информационно-просветительские материалы

для родителей обучающихся 1-4 классов | 21 |
| 1. Подпрограмма для обучающихся 5-11 классов «Жизненные навыки»
 | 29 |
| * 1. Учебно-тематический план
 | 29 |
| * 1. Календарно-тематический план
 | 29 |
| * 1. Содержание занятий подпрограммы «Жизненные навыки»
 | 30 |
| * 1. Информационно-просветительские материалы

для родителей обучающихся 5-11 классов | 40 |
| 1. Информационно-просветительские материалы для педагогов
 | 54 |
| Организационный раздел | 65 |
| 1. Требования к специалистам, реализующим программу
 | 65 |
| 1. Требования к материально-техническому оснащению
 | 65 |
| 1. Критерии эффективности программы
 | 66 |
| 1. Список литературы
 | 66 |
| Приложение 1 | 69 |
| Приложение 2 | 84 |
| Приложение 3 | 85 |
| Приложение 4 | 86 |

**Целевой раздел**

1. Актуальность программы.

В настоящее время к числу наиболее актуальных проблем социально-педагогической теории и практики относится агрессивное поведение детей и подростков.

Агрессивное поведение – одно из самых распространенных нарушений среди детей и подростков, так как оно на сегодняшний день проявляется буквально повсюду. Современный ребенок наблюдает его ежедневно в Интернете, онлайн-играх, телевидении, на улице, а иногда и в собственном доме. И все это выливается в то, что ребенок все чаще транслирует его в обществе. Почти в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения (бессмысленные драки, возбудимость, вспыльчивость, порча имущества, насмешки, ненормативная лексика и др.).

Агрессия – это, прежде всего отражение внутреннего дискомфорта, неумение соответствующим образом реагировать на происходящие вокруг него события.

В связи с тем, что ребенок большую часть времени находится в образовательной организации (школе), а именно – в классном коллективе, то появляется необходимость в создании комфортной психологически безопасной среды, в которой должен расти, воспитываться и обучаться ребенок. Комфортность самочувствия детей в классном коллективе зависит от общей благоприятности социально-психологического климата в классе. Г. М. Андреева [1] характеризует благоприятный психологический климат атмосферой доброжелательности, раскрепощения, взаимного уважения, дружелюбия, деликатности, создает комфортные условия для творческой работы, раскрывает потенциальные возможности личности. При таком климате обучающие достигают высоких качественных результатов без жесткого контроля.

Взаимоотношения и климат в классном коллективе в первые годы обучения во многом определяются учителем, его отношением и оценкой учебной деятельности детей. Мнение учителя о том или ином ребёнке принимаются как определяющая характеристика личностных качеств обучающихся, в то время как оно не всегда бывает объективным в полной мере. В связи этим для формирования устойчивого, полноценного классного коллектива особую значимость приобретает развитие у детей способности к самостоятельной оценке и анализу личностных особенностей, поведения и поступков сверстников в структуре межличностного общения, которое обеспечит объективность и адекватность отношения детей друг к другу.

В то же время в средней и старшей школе остаётся актуальной проблема агрессивного преследования или буллинга (bulling), т.е. систематического насилия, унижения, оскорбления, запугивания одних школьников другими. Школьная травля существенно увеличивает риск суицида среди подростков, приводит к эскалации агрессии и насилия в группе и в учреждении, снижению успеваемости, эмоциональным и невротическим проблемам.

Межличностные отношения в классе складываются благодаря механизмам межличностного восприятия и коммуницирования. Поэтому установление оптимального состояния социально-психологического климата в коллективе невозможно без наличия у детей развитых коммуникативных умений, которые обеспечивают эффективность общения членов коллектива между собой. К важнейшим коммуникативным умениям, формируемым в школьном возрасте, относятся: разрешение конфликтов – выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация; управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка его действий; умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Таким образом, формирование оптимальной атмосферы в классных коллективах, развитие групповой сплочённости, эффективность межличностной коммуникации зависит от многих факторов, в связи с чем профилактическая деятельность специалистов общеобразовательной организации, направленная на формирование благоприятного микроклимата, снижение агрессивных и враждебных реакций, формирование оптимальных межличностных и межгрупповых отношений в классных коллективах, представляется первостепенной задачей, реализация которой обеспечивает сохранение психологического здоровья детей и подростков, является важнейшим условием их личностного роста и успешности обучения.

1. Научные, методологические основы и методические принципы программы.

В современной педагогике проблема формирования эмоционально-психологического климата представлена в трудах Аникеевой Н.П., Лутошкина А.Н., Русалиновой А.А., Шварца И.Е. и др.

Первые публикации на тему школьной травли появились в 1905 г., но первые систематические исследования проблемы буллинга принадлежат скандинавским ученым, среди них: Д. Олвеус, П. П. Хайнеманн, А. Пикас, Е. Роланд. В российской психологической науке данная тема рассматривалась в трудах В. В. Денисова, Г. Н. Киреева, А. Б. Кирюхиной, В. А. Ситарова и др.

Методологическим основанием данной программы являются теоретические положения о том, что сущностный характеристикой климата является общий эмоционально-психологический настрой, а климат понимается как настроение группы людей (А.А. Русалинова, А.Н. Лутошкин).; представления о психологическом климате как системе межличностных отношений, психологических по природе (симпатия, антипатия, дружба); психологических механизмов взаимодействия между людьми (подражание, сопереживание, содействие); системе взаимных требований, общем настроении, общем стиле совместной трудовой деятельности, интеллектуальном, эмоциональном и волевом единстве коллектива (Б.Ф. Ломов); М.Р. Битяновой о необходимости психологического сопровождения развития ребёнка, о социализации ребенка через общение, установление многообразных отношений с окружающей средой (В.С. Мухина, М.И. Лисина, Т.А. Репина и др.); исследования, затрагивающие вопросы формирования социально-психологического климата в детских коллективах (А. А. Реан, Я.Л. Коломенский, А.С. Макаренко, В. С. Мухина, Т. Е. Конникова, Г. А. Цукерман, А.М. Прихожан, В. В. Зацепина, И. В. Дубровина, А. В. Петровский, Е. В. Шорохова).

Основные принципы программы:

1. Принцип взаимоуважения – восприятие обучающегося как личности, уважение к его взглядам, чувствам.

2. Принцип конфиденциальности – материал, полученный в процессе работы на основе доверительных отношений, не подлежит сознательному или случайному разглашению вне согласованных условий и должен быть представлен таким образом, чтобы он не мог скомпрометировать ни клиента, ни психолога.

3. Принцип системности – существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности психолога (профилактики, диагностики, коррекции).

4. Принцип целостности – при любом психологическом воздействии на личность необходимо работать со всей личностью в целом, во всём разнообразии её познавательных, мотивационных, эмоциональных и т.д. проявлений. Целостное видение проблемы и комплексный подход к ее решению, обуславливающий последовательное решение связанных между собой проблем, возникающих на разных уровнях.

5. Принцип целесообразности – любое психологическое воздействие должно быть осознанным и подчинено поставленной цели, т.е. психолог должен осознавать, почему и для чего он это делает – причину и цель воздействия.

6. Принцип причинной обусловленности – любое психологическое воздействие должно быть направлено на причину явления, а не на его следствие.

7. Принцип своевременности – любое психологическое воздействие должно быть проведено вовремя и в наиболее благоприятных для его высокой эффективности условиях.

8. Принцип семейно – центрированного подхода предполагает обязательное включение в развивающий процесс ближайшего окружения несовершеннолетнего и является обязательным условием успешной реализации программы.

Данные принципы позволяют осуществлять деятельность в соответствии с признанием права несовершеннолетнего и его семьи на индивидуальный подход и безопасность в отношениях с педагогом – психологом образовательной организации.

1. Цели, задачи и адресат программы.

Программа «Жить в мире с собой и другими» является комплексной. Комплексный характер программы заключается в том, что она построена на основе реализации всех направлений психологического сопровождения: психодиагностического, коррекционно-развивающего и консультативно-психопросветительского. В данной программе адресатом выступают все участники образовательных отношений – обучающиеся, их родители и педагоги. Комплексность также реализована в отношении соблюдения преемственности психодиагностической и развивающей составляющих программы, которая содержит психодиагностический инструментарий и комплекс развивающих занятий для детей всех ступеней обучения.

Целью программы является создание условий для формирования благоприятного социально-психологического климата, профилактики и коррекции проявлений агрессии, насилия и буллинга в классных коллективах образовательной организации.

Данная программа направлена на решение следующих задач:

* выявить особенности личностной, эмоциональной и поведенческой сфер обучающихся, которые могут способствовать возникновению агрессивного поведения;
* способствовать возникновению и поддержанию интереса, позитивного отношения школьников к себе и сверстникам, формировать чувство принадлежности к коллективу;
* содействовать обогащению поведенческого репертуара обучающихся социально приемлемыми способами выражения негативных эмоций (гнева, обиды, раздражения), навыками взаимодействия в ситуациях повседневного общения, в конфликтных ситуациях; способами конструктивного самоутверждения;
* развивать способности к эмпатии (сопереживанию), толерантности, рефлексии;
* содействовать развитию психолого-педагогической компетенции родителей обучающихся в вопросах межличностных взаимоотношений в детских и подростковых коллективах, повышению их информированности о возможных рисках в аспекте психологической безопасности, развитию умения дифференцировать признаки и маркеры психологического неблагополучия ребёнка, связанного с межличностными отношениями;
* расширить профессиональные компетенции педагогов в работе с обучающимися, склонными к агрессивному поведению (анализ возможных причин агрессивного поведения, принятие решения о стратегии действий по устранению или минимизации проявляющихся в поведении агрессивных форм и способов взаимодействия).
1. Продолжительность и структура программы.

Программа «Жить в мире с собой и другими» рассчитана на 1 учебный год. Она состоит из 3 блоков:

* Блок 1. Диагностический.

Данный блок содержит психодиагностический инструментарий, направленный на выявление особенностей социально-психологического климата классных коллективов личностных особенностей и особенностей поведенческой сферы обучающихся, которые могут потенцировать возникновение явлений насилия и буллинга в коллективе. Данные психодиагностические методики могут использоваться как в комплексе, так и вариативно, в зависимости от особенностей ситуации, являющейся источником запроса на психодиагностическое исследование. Кроме того, диагностический блок является средством контроля эффективности профилактического и развивающего блоков программы.

* Блок 2. Коррекционно-развивающий.

Данный блок представлен двумя подпрограммами, ориентированными на разные ступени обучения:

* «Я и мир вокруг» - для обучающихся 1-4 классов;
* «Жизненные навыки» - для обучающихся 5-11 классов.

Регулярность занятий по подпрограммам – 1 раз в четверть. Продолжительность занятий – 40 минут. Форма проведения – групповая.

Методические средства, используемые на занятиях:

- информирование как средство подготовки к выполнению упражнений для раскрытия в доступной форме некоторых психологических понятий, заданий;

- психогимнастические упражнения как средство регуляции психоэмоционального состояния обучающихся, для активизации групповой динамики, сплочения группы, развития навыков самопрезентации и самопознания;

- анализ проблемных ситуаций как средство повышения компетентности обучающихся в области коммуникации, рефлексии, поведенческих стереотипов, ответственности;

- элементы музыкотерапии как музыкальный фон для создания необходимой атмосферы в группе, для помощи в осмыслении личностных переживаний;

- ролевые игры как средство выражения и отреагирования эмоций, отработки новых навыков, стилей поведения, конструктивного общения и самоутверждения и получения обратной связи;

- упражнения на межгрупповое взаимодействие как средство активизации групповой динамики, формирования чувства доверия друг к другу, более глубокого раскрытия личностного потенциала участников занятий;

В качестве методических приемов используются упражнения – дискуссии; упражнения на визуализацию, релаксацию; дыхательная гимнастика; психологические игры; элементы арт-терапии (сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия,); проективный рисунок; чтение и анализ притч; эмоционально-символическое выражение и др.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

1. Ритуал приветствия (позволяет сплачивать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия. Ритуал может быть придуман самой группой).
2. Беседа (позволяет актуализировать знания детей по тематике занятий, активизировать их мыслительные процессы и поисковую активность, пробудить интерес к исследованию темы).
3. Основная часть (выполнение упражнений, игр, нацеленных на введение детей в тематику занятия, поиск путей решения заявленной проблемы, обсуждение после каждого упражнения, игры, рисуночной методики или сказки, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровне).
4. Подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).
* Блок 3. Консультативно-психопрофилактический.

Данный блок представлен информационно-просветительскими материалами, которые могут быть использованы педагогом-психологом при индивидуальной и групповой формах работы с родителями обучающихся и педагогами в аспекте развития их психолого-педагогической компетентности в вопросах межличностного взаимодействия в детских коллективах.

Реализация программы происходит в 3 этапа:

1. Диагностический.

Изучение особенностей психологического климата в классном коллективе, индивидуально-характерологических и поведенческих характеристик обучающихся в соответствии с психодиагностическим инструментарием, предусмотренным в Диагностическом блоке.

2. Практический.

Непосредственная реализация занятий по подпрограммам. Параллельно осуществляется профилактико-консультативная работа с родителями и педагогами.

3. Контрольно-диагностический.

Осуществление повторного изучения особенностей психологического климата в классном коллективе, его структуры и степени сплоченности индивидуально-характерологических и поведенческих характеристик обучающихся в соответствии с психодиагностическим инструментарием, предусмотренным в Диагностическом блоке, проведение экспертного опроса родителей и классных руководителей с целью определения эффективности работы и задач дальнейшего закрепления навыков позитивного взаимодействия школьников в условиях группы.

1. Ожидаемые результаты реализации программы.

По итогам проведения программы «Жить в мире с собой и другими» у участвовавших должны произойти следующие изменения:

* У обучающихся сформируется уверенность в своих силах, открытость внешнему миру, положительное отношение к себе и к другим, укрепится чувство собственного достоинства.
* Обучающиеся научаться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместной деятельности на основе сформированного интереса друг к другу и чувства общности.
* Обучающиеся научатся договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, овладеют навыками командного взаимодействия, приемам саморегуляции и конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
* Родители обучающихся повысят уровень собственной информированности в области межличностных отношений среди детей и подростков, научатся анализировать поведение детей и своевременно определять в поведенческих проявлениях признаки психологического неблагополучия, овладеют приёмами и способами оказания психологической поддержки и помощи ребёнку.
* Педагоги повысят профессиональные компетенции в стратегии действий по устранению или минимизации проявляющихся в поведении обучающихся агрессивных форм и способов взаимодействия с окружающими людьми.

**Содержательный раздел.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Подпрограмма для обучающихся 1-4 классов «Я и мир вокруг».
	1. Учебно-тематический план.
 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. и п/п | Наименование блоков и тем | Всего часов | В том числе | Форма занятия |
| Теорети-ческих | Практи-ческих  |
| 1. | Диагностический блок (первичный). | 1 | - | 1 | Групповая |
| 2. | Коррекционно-развивающий блок. | 4 | - | 4 | Групповая |
| 3. | Консультативно-психопрофилактический блок.  | - | - | - | Групповая |
| 4. | Диагностический блок (итоговый). | 1 | - | 1 | Групповая |
|  | Всего: | 6 | - | 6 |  |

1.2. Календарно-тематическое планирование программы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Мероприятие | Форма проведения | Количество часов | Дата проведения |
| 1. | Диагностический блок (первичный):- Методика «СОПК» (карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива), разработана И.Е. Шварцем.- Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского).- Методика «Несуществующее животное». | Групповая | 1 | Сентябрь 2021 года |
| 2. | Коррекционно-развивающий блок. | Групповая | 4 | Октябрь 2021 года – апрель 2022 года |
| 2.1. | Занятие 1. «Давайте познакомимся». | Групповая | 1 | Октябрь  |
| 2.2. | Занятие 2. «Учимся работать вместе». | Групповая | 1 | Ноябрь-декабрь 2021 года |
| 2.3. | Занятие 3. «Наш класс – наша команда». | Групповая | 1 | Январь-февраль 2022 года |
| 2.4. | Занятие 4. «Разговор о дружбе». | Групповая | 1 | Март-апрель 2022 года |
| 3. | Консультативно-психопрофилактический блок. | Индивидуальная, групповая | - | По плану ОУ и запросу |
| 4. | Диагностический блок (итоговый):- Методика «СОПК» (карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива), разработана И.Е. Шварцем.- Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского).- Методика «Несуществующее животное». | Групповая  | 1 | Май 2022 года |
|  | Всего: | - | 6 | - |

* 1. Содержание занятий подпрограммы «Я и мир вокруг» для обучающихся 1-4 классов.

ЗАНЯТИЕ 1. «Давайте познакомимся».

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы, условий для самораскрытия, установление контакта между детьми, повышение самооценки обучающихся, снятие барьеров общения.

Материалы и оборудование: ватман с изображением ночного неба, бумажные звёзды (по числу участников), карандаши, фломастеры, клей-карандаш (3 шт.).

Ход занятия:

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня начинаются наши занятия. Мы с вами будем несколько раз встречаться, общаться, играть, узнавать много нового и интересного. А о чём будут эти встречи попробуйте догадаться по пословицам:

* Ручьи сольются - реки, люди соединятся - сила.
* Одна пчела немного меду натаскает.
* Один и камень не поднимешь, а миром и город передвинешь.
* Дружные сороки орла заклюют.
* Не в [деньгах](http://www.folklora.ru/2016/04/poslovicy-pogovorki-dengi.html) [счастье](http://www.folklora.ru/2016/04/poslovicy-pogovorki-schaste-radost.html), а в добром согласии.
* Доброе братство лучше богатства.

Дети высказывают свои предположения, выясняют о чём будет цикл занятий (о единстве, дружбе, взаимопонимании, общении, добром друг к другу отношении)

1. Приветствие «Ритуал».

Ведущий: У всех людей принято при встрече здороваться. У разных народов мира приняты разные ритуалы приветствия:

* объятие и трехкратное целование поочередно в обе щеки (Россия);
* легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
* рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
* легкий поклон, со скрещенными на груди руками (Китай);
* легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
* поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
* простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
* мягкое рукопожатие обеими руками, касание только пальчиками (Малайзия);
* потереться друг об друга носами (Эскимосская традиция).

Ведущий предлагает участникам придумать свой ритуал приветствия – то, как дети будут здороваться каждый раз в начале занятий. Дети предлагают свои варианты. В случае затруднений ведущий предлагает свой способ.

2. Беседа «Хорошо ли мы друг друга знаем?».

Ведущий говорит о том, что ребята уже какое-то время учатся вместе и думают, что хорошо знакомы друг с другом. Он предлагает поразмышлять, так ли это?

Вопросы для обсуждения:

1. Что значит знать кого-то?
2. Кого из своего окружения вы знаете лучше всего? (маму, папу, близких друзей и т.д). Почему?
3. Что нужно, чтобы узнать человека получше?

3. Упражнение «Интервью».

Ведущий предлагает детям узнать друг друга получше, а может быть и заново. Он предлагает разбиться на пары. На выполнение задания даётся 5 минут. За это время дети в паре должны взять друг у друга интервью, а именно задать 7-10 вопросов своему партнёру о нём самом, выслушать и запомнить ответы.

По истечении отведённого времени ведущий ставит перед классом стул и предлагает выйти первой паре. Один ребёнок садится на стул, другой становится у него за спиной, кладёт ему руки на плечи и, вспомнив ответы на свои вопросы, рассказывает о нём. Затем участники меняются местами.

Ведущий после выступления каждой пары может уточнять, всё ли вспомнили и рассказали ребята, что пропустили, выпустили из вида.

В конце упражнения - поинтересоваться у ребят, что нового они узнали о своих одноклассниках.

4. Упражнение «Угадай, кто окликнул».

Один из обучающихся приглашается встать перед классом и поворачивается к ребятам спиной. Дети, тот на кого показывает ведущий, окликают его по имени. Ребёнок должен по голосу отгадать, кто из ребят его позвал.

Каждому предлагается узнать по голосу 3-х одноклассников, таким образом в упражнении успевают поучаствовать все дети.

1. Упражнение «В чём мы похожи».

Ведущий приглашает встать всех в круг. Один из участников находит что-то общее с кем-либо из детей и продолжая фразу «У нас с тобой …» или «Мы с тобой похожи тем, что…» (одинаковый цвет глаз, похожие заколки, занимаемся плаванием, любим кошек и т.д.) приглашает его выйти из круга. Выбранный участник подмечает нечто общее со следующим и т.д. по цепочке, пока все не переместятся. Делается вывод о том, что в каждом из нас есть то общее, что нас объединяет, помогает быть ближе и понимать друг друга.

1. Упражнение «Звёздное небо».

Ведущий вешает на доску ватман с ночным небом, на котором нет звёзд. Каждому участнику тренинга раздаётся белая звезда, на которой он пишет свое имя и разукрашивает так, как ему хочется. Можно использовать фломастеры, ручки, карандаши. Звёзды клеятся на ватман с небом.

По окончании упражнения ведущий предлагает участникам рассмотреть получившееся звёздное небо. Отмечается, что в звёздах есть общие черты, но и каждая из них не похожа на остальные. Делается вывод о том, что наши различия делают мир, который нас окружает, таким прекрасным и неповторимым, а наши сходства помогают нам понимать и любить друг друга.

7. Завершение работы.

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 2. «Учимся работать вместе».

Цель: развитие навыков конструктивного взаимодействия и психологической готовность к сотрудничеству, кооперации, формирование готовности помогать другим и умения принимать помощь; развитие эмпатии, позитивного отношения к окружающим.

Материалы и оборудование: иллюстрация к теме занятия (Приложение 2), листа формата А5 с буквами (по количеству участников), набор слов для предъявления ведущим, листы формата А5 с изображением пары носочков (Приложение 2), карандаши, фломастеры, ластики.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал».

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

Ведущий предлагает участникам догадаться о теме занятия, посмотрев на картинку (Приложение 2).

Дети высказывают свои предположения, выясняют вместе с ведущим тематику занятия.

2. Беседа «Что такое сотрудничество?»

Ведущий ещё раз озвучивает тему занятия и предлагает обсудить, как её понимают участники занятия.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Из каких слов состоит слово «сотрудничество»? («совместный труд», «общий труд» и т.д.)
2. Что это обозначает? Как вы его понимаете?
3. Что лучше и интереснее работать вместе или по одиночке? Почему?
4. Почему сотрудничать получается не всегда?

Ведущий говорит о том, что на сегодняшнее занятие поможет разобраться, как должны вести себя люди, чтобы у них получилось сотрудничать.

3. Упражнение «Живое» слово»

Участникам раздаются карточки с буквами и предлагают рассредоточится по кабинету. Ведущий называет какое-либо слово, а ребятам с нужными буквами необходимо выстроится возле ведущего, составив названное слово. Например: слово «ПАРУС», должны выстроится по порядку буквы «П», «А», «Р», «У», «С». После проверки правильности - буквы снова рассредоточиваются по классу, а ведущий называет следующее слово. Ведущий следит, чтобы участники не подсказывали друг другу, а принимали решение самостоятельно.

Выбор букв и слов зависит от количества участников, нельзя выбирать слова, где одна и та же буква встречается несколько раз.

Дети делают вывод о том, что сотрудничать получается у тех, кто *стремится к общей цели, согласует свои действия с другими людьми.*

4. Упражнение «Носочки»

Детям на парту раздаются листы с изображением пары носочков (Приложение №2). Ведущий предлагает им придумать узор и раскрасить носочки, но так, чтобы они были одинаковыми.

На выполнения задания даётся ограниченное количество времени (в зависимости от возраста участников). По окончании этого времени дети демонстрируют свои пары носочков, рассказывают легко ли им было работать вместе и почему. Остальные ребята высказываются о том, удалось ли паре раскрасить носочки одинаково. Ведущий следит, чтобы высказывания участников не были категоричными.

Дети делают вывод о том, что сотрудничать получается у тех, *кто умеет договариваться*.

5. Работа со сказкой «Яшка и «звездная болезнь» (автор И. Самойлова)

Ведущий предлагает участникам занятия послушать сказку и обсудить её.

Сказка «Яшка и «звездная болезнь» (автор И. Самойлова)

Каждый день наш Яшка ходил в Дом Учености. Он очень хорошо учился, получал похвалы от учителей за старательное отношение к учебе. За что бы ни брался Яшка, все у него получалось. Он ходил и радовался жизни, все феи говорили, что он очень способный и умный принц. Но однажды, совершенно случайно, он подхватил заразную болезнь. Болезнь называлась «звездной». А выражалась она в том, что Яшка стал считать себя лучше всех, думать, что он со всем справляется лучше других. Он действительно в чем-то превосходил остальных, а в чем-то другие принцы, превосходили его. Но болезнь действовала на глаза и на ум, и Яшке стало казаться, что только он все делает правильно, а главное — лучше всех. Он стал часто давать другим указания, которые были не нужны, но Яшке казалось, что без них принцы и принцессы не справятся.

И вот однажды весенним погожим деньком классная руководительница класса премудрая фея Земляничкина сказала:

— Ребята, у нас неделя классных комнат, мы должны к пятнице убрать и украсить наш класс так, чтобы получить первое; место, причем украшения нужно подобрать по теме «Лесные звери». Кто хочет быть ответственным за такое важное дело?

— Я, я, я хочу, — закричал Яшка, — я смогу, справлюсь, у меня получится, ведь я лучший!!! — От восторга он раскраснелся и запрыгал.

— А ты сможешь, — лукаво спросила фея, — организовать весь класс за день и преобразить нашу комнату, не будет ли тебе трудно?

— Нет, нет, я же самый лучший в мире организатор, выберите меня! Я смогу, у меня получится! — продолжал настаивать Яшка.

— Ладно, — сказала фея, — посмотрим, на что ты способен.

И вот собрал накануне смотра классных комнат Яшка весь класс, зачитал принцам и принцессам их обязанности, показал что каждый из них должен делать, и началось украшение класса. Только ребята стали мыть, двигать парты, резать из бумаги зайчиков и лисят, как Яшка начал метаться по классу, пытаясь всем сразу и каждому в отдельности показать, как нужно двигать парты, резать бумагу, как держать ведро, поливать цветы и еще много чего... Он всех распихивал, говорил, что они все делают неправильно, горестно вздыхал и охал:

— Только я могу все сделать правильно, если бы не я... — И уносился показывать, как все надо делать, к другим принцам и принцессам.

Естественно за три часа работа не продвинулась, все были злые, так как из-за постоянно возникающих в голове Яшки идей ребятам приходилось делать кучу ненужной и бесполезной работы. Но Яшка этого не понимал — он же был болен «звездной болезнью».

— Яшка, мы устали от постоянной беготни и кучи ненужных дел, мы так работать не хотим, — сказала от имени класса принцесса Фикус.

— Не хотите — уходите! — в гневе закричал Яшка. — Сам справлюсь! Тоже мне, финтифлюшки!

Ребята собрали свои вещи и ушли. Яшка остался один.

Он посмотрел на кучу недоделанных украшений, сдвинутые с места парты, горы нарезанной бумаги и принялся за дело. И тут понял, что не знает, как вырезать бабочек и зайчиков, как мыть окна, ставить парты, как рисовать плакаты, а главное, не знает, КАК СДЕЛАТЬ ВСЕ ОДНОВРЕМЕННО! Через два часа постоянной беготни по классу, перескакивания с одного на другое он еще ничего не сделал, а время уходило. Он в ужасе остановился, потом сел и заплакал. Яшка понял, что он один всего сделать не мог, да и не умел делать ВСЕ хорошо. Ему стало стыдно, что он так грубо прогнал своих товарищей, и после того, как только он осознал, что был не прав, болезнь его прошла! Яшка понял, что он не самый лучший, умный и красивый на свете. Что он точно такой же, как другие, не лучше и не хуже. «Но что же мне теперь делать? — подумал Яшка. — Одному мне не справиться! Я не смогу украсить и прибрать весь класс в одиночку!» Но тут — о чудо! — вошли ребята.

— Вы откуда взялись, разве вы на меня не обиделись? — спросил Яшка. — Я так перед вами виноват! Я все делал неправильно, слишком много на себя брал.

— Конечно, мы обиделись, но не очень сильно. Мы могли бы тебя проучить, но тогда наш класс остался бы самым грязным из всех, и фею Земляничкину это очень огорчило бы. К тому же мы надеялись, что за то время, что нас не было, ты подумал о том, как вел себя с нами.

— Да, да, извините, я был не прав, я не умею все делать так хорошо, как каждый из вас. Я не умею так хорошо мыть стекла, как принцесса Лиска, не могу так красиво красить стены, как принц Фай, не умею рисовать таких милых зайчиков, как принцесса Моня. Я прошу прощения, я действительно не лучше никого из вас.

— Хорошо, что ты понял, что невозможно все делать лучше, чем другие, каждый должен быть мастером своего дела. И плохо будет, если, ты станешь вмешиваться во все дела сразу. А ну-ка, за работу! — радостно воскликнула Леечка.

Принцы и принцессы дружно и весело заработали. И через несколько часов весь класс сиял и блестел: окна сияли чистотой, на стенах висели и радовали глаз цветные картинки, парты были вычищены до блеска.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Умел ли Яшка сотрудничать?
2. Почему у него это не получалось?
3. Что понял Яшка в конце сказки?

Ведущий и участники делают вывод о том, что сотрудничать получается у тех, *кто помогает друг другу (взаимопомощь)*.

Ведущий и участники ещё раз проговаривают те условия, которые помогают людям сотрудничать: сотрудничество возможно, если люди стремятся к одной цели, прислушиваются друг к другу, умеют договариваться, оказывают взаимопомощь. Участникам предлагается помнить об этом и стараться соблюдать эти условия.

6. Упражнение «Отправляемся в путешествие»

Ведущий предлагает участникам разделиться на группы по 3-5 человек (в зависимости от общего количества детей в классе).

Ведущий даёт участникам реплики на которые дети в микрогруппах посовещавшись должны по сигналу (хлопок, свисток, звонок) дать общий ответ.

Реплики:

«Мы отправляемся сегодня в путешествие в …» ( куда?)

«Мы возьмем с собой …» (что?)

«В путешествии мы встретили…?» (кого?)

«На экскурсии нам очень понравилось…» (что?)

7. Завершение работы.

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 3. «Наш класс – наша команда».

Цель: формирование командного духа, развитие чувств взаимного доверия, взаимопонимания и взаимной поддержки, формулирование правил межличностных отношений, развитие способности к слаженным действиям, умения работать в коллективе.

Материалы и оборудование: 3 листа ватмана, карандаши, фломастеры, ластики, ватман-таблица «Декларация нашего класса», счетные палочки.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

Ведущий предлагает участникам догадаться о теме заняти,я послушав стихотворение.

 «Мы - одна команда!» (автор Александр Бондарчук)

И как бы не писали складно,

Не просто быть - одна команда!

В огонь и в воду друг за дружкой,

Делиться хлебом четвертушкой!

И пить, и есть с одною чашки,

Всегда шагать в одной упряжке!

И мысли, цели, устремленья,

Читать в глазах в одно мгновенье!

Команда может поддержать,

Любить, ценить и уважать!

Не может тени быть сомненья…

Команда – это исключенье!

В ней все друг друга уважают,

В одну дуду всегда играют!

И каждый в ней один кулак,

Поверьте мне, всё это так!

В моей команде – ТЫ и Я!

А вместе МЫ - одна семья!

Дети высказывают свои предположения, выясняют вместе с ведущим тематику занятия.

2. Беседа «Что такое команда?»

Ведущий объявляет, что сегодняшнее занятие называется «Наш класс - наша команда» и предлагает обсудить, что это значит для участников занятия.

*Вопросы для обсуждения:*

* 1. Как вы думаете, что такое команда?
	2. Что делает людей командой (взаимная поддержка, общая цель, общая деятельность, доверие друг к другу и т.д.)?
	3. Как вы думаете, ваш класс (группу, коллектив) можно назвать командой?
	4. Почему?

Ведущий: Давайте сегодня посмотрим, как вы можете поддерживать друг друга, взаимодействовать. Будем учиться быть командой, понимать друг друга.

 3. Упражнение «Поддержи друга».

Ведущий предлагает немного размяться и выполнить несколько несложных упражнений.

1. Присесть.

2. Присесть на двух ногах, взявшись за руки.

3. Присесть по одному на одной ноге.

5. Присесть вдвоём на одной ноге, взявшись за руки.

Обсуждение: Как выполнять упражнения легче? Вместе или порознь? Самостоятельно или когда кто-то тебя страхует, поддерживает?

Давайте попробуем ещё.

Повернитесь друг к другу спинами и попробуйте присесть и встать.

Проделайте то же самое, взявшись за руки.

Участники делают вывод о том, что на примере этих упражнений становится понятно, как для каждого важна поддержка окружающих.

4. Рисование «Портрет нашего класса».

Ведущий предлагает участникам разделиться на 3 группы. Каждая группа рисует на листе ватмана портрет класса, так как она себе его представляет. Ведущий следит, чтобы в рисовании принимали участие все дети, подбадривает и стимулирует тех, кто стесняется.

Группы рисуют и защищают свои рисунки.

Ведущий: Давайте внимательно посмотрим на рисунки, как вы можете описать ваш класс? Согласны ли вы с тем, как изобразили класс ваш одноклассники? Что бы вы хотели изменить, что по-вашему мнению можно добавить?

5. Упражнение «Декларация класса».

Ведущий: Каким бы вы хотел видеть ваш класс? Что нужно для этого сделать? Давайте напишем «Декларацию нашего класса». Декларация – это торжественное объявление о чем-либо важном, о том, что должны знать все.

Вывешивается специальная таблица. Справа записываются высказывания учащихся класса о том, каким бы они хотели видеть свой класс, справа – конкретные действия, направленные на реализацию этого видения.

Давайте сохраним ваши рисунки и эту декларацию и договоримся с вами, что всё записанное вы будете выполнять в течение года, а в конце года мы посмотрим, чего вы достигли.

6. Упражнение «Соберите слона».

Ведущий А сейчас мы посмотрим, как важно, чтобы действия всех членов команды были согласованы, и как важно чувствовать желания и настроения друг друга.

Каждой команде (команды сформировались в начале занятия) предлагается сложить слона из двух коробков спичек. Участвовать должны все члены команды, и все предложенные спички должны быть использованы.

Наиболее удачным получится Слон у той команды, действия которой в ходе игры были наиболее слаженными. Этот вывод проговаривается ведущим и командами по окончании упражнения.

7. Завершение работы.

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 4. «Разговор о дружбе».

Цель: расширение знаний обучающихся о дружбе, содействие усвоению ими норм и ценностей дружеских взаимоотношений, укрепление дружеских связей между детьми в классе.

Материалы и оборудование: иллюстрация с ребусом о дружбе (Приложение 5), конверты с разрезанными пословицами, листы бумаги формата А5, карандаши, фломастеры, ластики.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал»

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

Ведущий предлагает участникам догадаться о теме занятия, разгадав ребус (Приложение 3).

2. Беседа «Что такое дружба?»

Ведущий предлагает обсудить, что это значит для участников занятия.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Как вы думаете, что такое дружба?
2. Зачем он нужна людям?
3. Почему с одними людьми мы дружим, а с другими нет?

3. Упражнение «Пословицы о дружбе»

На парту раздаются конверты. В каждом конверте – разрезанная карточка с пословицей о дружбе (способ разрезки и количество частей зависит от возраста участников). Ведущий предлагает побольше узнать о том, что такое дружба, собрав части пословицы вместе.

Дети работают в парах, по завершению каждая пара представляет свою пословицу, участники обсуждают её смысл.

4. Работы с притчей «О плохом и хорошем».

Ведущий предлагает участникам занятия послушать притчу и обсудить её.

Притча «О плохом и хорошем».

Шли как-то по пустыне два друга. Устали от долгого пути, поспорили и один сгоряча дал пощечину другому. Товарищ перетерпел боль и ничего не сказал в ответ обидчику. Лишь написал на песке: «Сегодня получил от друга пощечину».

Прошло еще несколько дней, и они оказались у оазиса. Стали купаться, и получивший пощечину едва не утонул. Первый товарищ вовремя пришел на помощь. Тогда второй высек надпись на камне, гласившую, что лучший друг спас его от смерти. Увидев это, товарищ попросил объяснить его свои поступки. И второй ответил: «Об обиде я сделал надпись на песке, чтобы ветер быстрее стер ее. А о спасении – высек на камне, чтобы никогда не забывать о случившемся».

Ведущий и участники делают вывод о том, что настоящий друг не должен быть злопамятным, что нужно дорожить друзьями, так как в трудную минуту именно они часто оказываются рядом с человеком.

5. Упражнение «Настоящий друг»

Ведущий предлагает участникам разобраться, каким ещё качествами должен обладать настоящий друг. Он зачитывает классу качества. Дети должны хлопнуть в ладоши, если, по их мнению, настоящий друг должен обладать данным качеством. Ведущий обращает внимание участников на то, что нужно быть внимательными.

НАСТОЯЩИЙ ДРУГ ДОЛЖЕН:

* Грубить
* Уступать
* Не бояться просить прощения, если обидел
* Обманывать
* Обижаться по любому поводу
* Не жадничать
* Помогать
* Драться
* Быть честным
* Требовать дружить только с ним
* Быть вежливым
* Забывать поздравить с днём рождения
* Ябедничать
* Просить что-то взамен на дружбу
* Интересоваться вашими делами
* Разделять ваши увлечения
* Проведывать или звонить, когда вы болеете
* Обещать и не выполнять
* Быть верным

Если мнение ребёнка не совпадает с мнением других участников занятия, ведущий просит его аргументировать свою точку зрения.

1. Рисование «Подарок другу».

Детям предлагается нарисовать любой подарок и преподнести его тому участнику группы, который ребёнку наиболее симпатичен.

Ведущий должен следить за тем, чтобы без подарка не остался ни один из детей, стимулируя к объединению ребят, которые не могут определиться, кому адресовать подарок.

1. Завершение работы.

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

* 1. Информационно-просветительские материалы для родителей обучающихся 1-4 классов.

*Родительское собрание «Межличностные конфликты младших школьников».*

*Цель* мероприятия: расширение и углубление знаний о межличностных конфликтах младших школьников.

 *Задачи мероприятия:*

1) раскрыть специфику межличностных конфликтов младших школьников;

2) выявить причины возникновения межличностных конфликтов;

3) рассмотреть стратегии поведения в конфликтных ситуациях;

4) раскрыть стиль поведения взрослого в конфликтной ситуации между детьми младшего школьного возраста.

*Ход собрания.*

Большинство людей сходится во мнении, что конфликты в нашей жизни были, есть и будут. Каждый человек независимо от своих личностных особенностей, профессии, должности порой участвует в конфликте – или его туда вовлекают, или он сам провоцирует его, или выступает в роли спасательного круга. Конфликты, конечно, усложняют нашу жизнь, но именно они часто становятся толчком к развитию, заставляя нас двигаться вперед, пересматривать существующий порядок (или беспорядок) вещей, выводить на новый уровень наши взаимоотношения. Жизнь без конфликтов совершенно пресная как пища без соли и перца.

Причины конфликтов:

• Разноуровневая подготовка /Он учиться лучше, он – хуже/

• Разное социальное положение

• Гендерный аспект /мальчики и девочки; Я-сильнее, ты – слабее/

Умение выйти из конфликтной ситуации предполагает также применение подходящей стратегии разрешения конфликта. Какой и когда?

 • Начнем со стратегии избегания. Вы видите конфликт, но не хотите вступать в конфронтацию. В результате стороны продолжают конфликтовать, и каждая старается добиться своей цели. Эта стратегия может быть использована в том случае, когда овчинка не стоит выделки, то есть конфликт примитивен. /Отойди в сторону/

• Стратегия вторая - приспособление к конфликту. Когда одна из конфликтующих сторон приспосабливается к целям и интересам другой, может действительно установиться штиль. /Уступка со стороны одного из участников/

• Стратегия соревнования. Ее принцип стремлюсь к своей цели, соревнуясь с другими и используя все средства. /Стремись сделать лучше/

Конечно, желательно, чтобы ребенок с начальной школы был приучен делиться с родителями буквально всем, что с ним происходит в школе. В семье должен быть «ответственный за детские откровения». И когда ребенок рассказывает о чем-то проблемном, необходимо направлять его к разрешению конфликтной ситуации, проговаривать с ним возможное поведение, слова, которые он может сказать обидчику, предположить реакцию обидчика на эти слова и т.д. Но родителям нельзя вмешиваться в первый же момент конфликта.

У нас, к сожалению, есть такие ситуации, когда родители начинают разбираться друг с другом вплоть до рукоприкладства или кричат на чужих детей. Не надо! Учите своего ребенка искать выходы, подсказывайте ему. Но не ругайте его за то, что у него опять возникли проблемы, а вмешивайтесь только тогда, когда ситуация выходит из-под контроля.

*Стиль поведения, которого должен придерживаться взрослый, наблюдающий ситуацию ссоры.*

Правило 1. Не всегда следует вмешиваться в ссоры между детьми. Ведь как в любой другой деятельности, можно научиться решать конфликты только путем участия в них. Не мешайте детям получать такой жизненно важный опыт. Однако бывают ситуации, когда невмешательство взрослого может привести к серьезным проблемам для физического или эмоционального благополучия детей. Так, если один из ссорящихся значительно младше или слабее другого участника конфликта и при этом они весьма близки к выяснению отношений кулаками, то нужно остановить их и постараться перевести ссору опять в «речевое» русло. То же относится к ситуации взаимодействия двоих ребят, один из которых традиционно оказывается побежденным в споре и вынужден все время уступать. В этом случае, если вы не вмешаетесь в течение спора, то у одного из детей может развиться робость и неуверенность в своих силах и даже в своих правах.

Правило 2. Вмешиваясь в детский конфликт, никогда не занимайте сразу позицию одного из ребят, даже если вам кажется очевидным, кто здесь прав, а кто виноват. Ведь для ребенка, ведущего себя неправильно, это совсем не так просто. Поэтому ваш скорый суд он воспримет как несправедливость и пристрастность, а значит, не станет продолжать общение, в котором вы выступаете арбитром. Постарайтесь объективно разобраться в причинах конфликта и его течении, тем более что обычно взрослые видят лишь часть «айсберга», а эта надводная часть далеко не всегда позволяет судить об истинных проблемах и вкладе детей в конфликт.

Правило 3. Разбирая конкретную ситуацию ссоры, не стремитесь выступать верховным судьей, определяя правых и виноватых и выбирая меру наказания. Лучше не делать из личных конфликтов аналог юридического разбирательства. Попробуйте приучить детей к мысли, что, кто бы ни начал ссору, ответственность за дальнейшее развитие событий несут всегда двое. Поэтому, вмешиваясь в общение детей, старайтесь показать им, как можно найти способ выхода из трудной ситуации, который устроил бы их обоих. Делайте акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?». Направить в это русло внимание поссорившихся и жаждущих отмщения ребят часто помогает чувство юмора. Если вы пошутите и покажете ситуацию в забавном свете, то сразу заметите, как вместе со смехом у детей постепенно меняется их эмоциональное состояние.

Правило 4. Помогая детям выйти из конфликта и освободиться от накопившейся обиды и злости, следите за тем, чтобы они не переходили на личности. Говоря о том, что их огорчило или возмутило, они должны описывать именно действия и слова партнера, а не его физические или личностные недостатки. То есть допустимо, когда ребенок жалуется на то, что другой наступил ему на ногу или грубо ответил, но старайтесь не допускать выражений типа: «Да он медведь косолапый!» или «Он всегда такой нервный и грубиян!».

Правило 5. Если вы стараетесь помочь урегулировать конфликт между двумя своими собственными детьми, то приложите усилия, чтобы у ребят не возникло ощущения, что одного из них (кто оказался не виноват или чья вина меньше) вы любите больше. Не забудьте вслух объяснить своим детям, что вы очень любите их обоих, что бы они ни сделали, и поэтому их ссоры очень вас огорчают. Даже когда вы считаете нужным наказать одного из ребят, все равно напомните ему, что вам это неприятно, вы его очень любите и надеетесь, что он поймет пользу наказания и исправится. Также позаботьтесь о том, чтобы у вашего единственного сына или дочери не возникало сомнений в крепости родственных отношений, если решаете конфликт между вашим ребенком и его приятелем.

*Родительское собрание «Как научить детей дружить?»*

*Цель* мероприятия: предоставление рекомендаций для родителей по профилактике межличностных конфликтов среди младших школьников.

*Задачи мероприятия:*

1) расширить знания о возрастных особенностях младших школьников;

2) предоставить практические рекомендации.

*Ход собрания.*

Общение со сверстниками играет очень важную роль в жизни ребенка, умение общаться – одно из условий развития личности, оно необходимо для дальнейшей социализации ребенка.

Отдавая ребенка в школу, родители часто уверены, что там-то он и научится общаться, приобретет друзей. Но нередко именно с этим возникают проблемы. Неудачно сложившиеся взаимоотношения в классе могут привести к стойким нарушениям в сфере общения.

Важную роль в профилактике детских конфликтов играют именно родители. Избежать конфликтов в классе невозможно, да и необходимости в этом нет, так как решение конфликтных ситуаций сейчас помогает социализации ребенка в будущем. А вот научить ребенка правильно себя вести во время споров родителям необходимо.

Тут родители часто впадают в крайности: или проявляют чрезмерное участие в ссорах своего ребёнка, пытаясь защитить его, или же совсем не принимают участие, и не помогают ребенку, даже когда в этом есть необходимость. Если у родителей в детстве были проблемы в общении со сверстниками, то она могут чересчур остро воспринимать несправедливое отношение к ребенку. Поэтому прежде чем подсказать ребенку, как действовать в той или иной ситуации, необходимо абстрагироваться от собственных воспоминаний детства.

Нужно учить детей дружить! А, следовательно, нужно учить детей справляться с проявлениями собственного эгоизма, уважать мнение других, сопереживать и помогать другим людям.

Как же это сделать?

1. Научите детей знакомиться! Знакомство – важный этап детской дружбы, поэтому необходимо учить детей знакомиться! Можно поиграть с детьми в игру «Давай познакомимся!» Пусть знакомятся игрушки, подскажите, как можно подойти к другому ребенку, улыбнуться, предложить познакомиться, представиться, узнать его имя, предложить поиграть. Также проиграйте ситуацию, в которой ребенок получил отказ, объясните, что нужно реагировать спокойно, так как другой ребенок может быть просто стесняется. Меняйтесь ролями. Такие ролевые игры объяснят ребенку все гораздо доступнее, чем обычные нравоучения и воспитательные беседы.

2. Покажите собственный пример. Если родители сами не очень общительны, и видят в людях только их отрицательные черты, обсуждая это дома, то такую же модель поведения может позаимствовать и ребенок. Приглашайте гостей, ходите в гости, радуйтесь встрече с друзьями, хвалите их, помогайте им – это лучший урок общения для ребенка. Кроме того, рассказывайте ребенку о друзьях своего детства, как познакомились, во что играли, из-за чего могли поссориться и как мирились. То поможет ребенку не только научиться дружить, но и улучшит ваши с ним отношения.

3. Способствуйте расширению круга общения ребенка. Помогите своему ребенку найти друзей. Ходите на детские площадки, различные детские мероприятия, приглашайте в гости знакомых с детьми. Не обсуждайте и не осуждайте при ребенке поступки других детей, не вешайте «ярлыки» - «Вася - плохой мальчик», дайте ребенку самому разобраться и выбрать себе друзей.

4. Читайте книги и смотрите фильмы о дружбе! Тема дружбы прекрасно раскрыта в детских книгах и мультфильмах, а может быть они будут поучительны и для вас. После просмотра или чтения у ребенка постепенно будет складываться свое видение дружбы, понимание как хорошо уметь дружить и иметь друзей. Возможно, ему захочется тоже быть настоящим другом, быть добрым, щедрым, защищать слабых. После просмотра или чтения можно обсудить с ребенком, какой персонаж ему понравился, почему, поступал ли он хорошо, и как можно еще поступить в данной ситуации.

Дружите сами и учите дружить своих детей!

*Консультирование «Профилактика агрессивного поведения младших школьников».*

*Цель мероприятия:* оказание посильной и своевременной помощи ребенку с агрессивным поведением в конфликтных ситуациях.

*Задачи мероприятия:*

1) расширить знания родителей о возрастных особенностях младших школьников;

2) научить детей выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами;

3) способствовать сохранению здоровья и безопасности жизнедеятельности детей.

*Ход консультирования.*

«Развитие добродетелей нужно начинать с самых юных лет,

прежде чем порок овладеет душой»

Я.А.Коменский.

Агрессия – это намеренные действия, направленные на причинение ущерба другому человеку, группе людей или животному. Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

*Причины возникновения агрессии у детей*

1. Негативная обстановка в семье.

2.Влияние СМИ.

3.Окружающая среда общения.

4.Неблагоприятные условия жизни.

5.Соматические заболевания головного мозга.

*Примеры поведения детей с наиболее проблематичными видами агрессии:*

- дети, склонные к проявлению физической агрессии;

- дети, склонные к проявлению вербальной агрессии;

- дети, склонные к проявлению косвенной агрессии;

-дети, склонные к проявлению негативизма.

*Неблагоприятное будущее агрессивных детей:*

* Проблемы поведения.
* Низкие учебные и трудовые достижения.
* Плохие межличностные отношения и социальные навыки.
* Негативные последствия для психического здоровья.

*Принципы работы*:

Доброжелательное отношение к ребёнку.

Создание благоприятного психического климата в коллективе.

Своевременное разрешение конфликтов.

Создание условий для формирования адекватной самооценки детей.

*Направления профилактической работы.* *Методы и формы.*

Обучение агрессивных детей способам саморегуляции, умению владеть собой.

Обучение приемлемым способам выражения гнева.

Отработка навыков общения в конфликтных ситуациях.

Формирование таких качеств как эмпатия и доверие.

Вовлечение в групповую деятельность, распределение поручений с последующим подведением итогов, где будут отмечены достижения каждого.

*Памятка для родителей «Если ребёнок агрессивен»*

Любите и принимайте ребёнка таким, какой он есть.

Помните, что ребёнок всегда подражает тому, за кем (чем) наблюдает, поэтому никто из взрослых не должен проявлять агрессию.

Предъявляя ребёнку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.

Гасите конфликт, направляя интерес ребёнка в другое русло.

 Учите ребёнка правильному общению со сверстниками и взрослыми. Расширяйте его кругозор.

Включайте ребёнка в совместную деятельность, подчёркивая его значимость.

Игнорируйте лёгкие проявления агрессивности, не фиксируйте на этом внимание окружающих.

*Бороться с агрессивностью нужно*:

*Терпением*. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.

*Объяснением.* Постарайтесь предложить вашему ребёнку что-нибудь более увлекательное, чем то, что он пытается делать.

*Неторопливостью.* Не спешите наказывать ребёнка. Сделайте это, если поступок повторится.

*Наградами.* Если вы похвалили ребёнка за хорошее поведение – это пробудит в нём желание ещё раз услышать ваши добрые слова.

Конечная цель преодоления детской агрессивности состоит в том, чтобы ребёнок понял, что есть иные способы проявления силы и привлечения внимания, вызывающие положительную реакцию окружающих. Наша задача как педагогов показать достоинства ребёнка, а не недостатки. Если мы будем верить, что ребёнок хороший, то он и будет стремиться стать таковым.

*Консультирование «Как себя вести с конфликтным ребенком».*

*Цель мероприятия:* оказание помощи родителям в анализе совей деятельности по воспитанию ребенка.

*Задачи мероприятия:*

1) определить возможные предпосылки конфликтности младшего школьника;

2) сформировать навыки эффективного общения с ребенком;

3) повысить психолого-педагогическую грамотность родителей в воспитании ребенка;

4) рассмотреть стили поведения родителей в воспитании ребенка.

*Ход консультирования.*

*Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя. (Английская пословица)*

Ребенок часто ссорится с одноклассниками? Получает замечания по поведению? Как вести себя с конфликтным ребёнком?

Вы знаете, что ребёнок, как музыка, в создании которого принимают участие все, подобно музыкантам одного оркестра. Как часто вы выясняете отношения друг с другом на повышенных тонах, да еще и в присутствии ребенка? Ссоритесь? Используете бранные слова?

Если у вас в семье часто происходит конфликтная ситуация, то ребенок просто вам подражает. Поэтому, постарайтесь изменить сначала свое поведение…

Возможно, конфликтность может проявляться из-за эгоизма. Особенно часто такая ситуация проявляется в семьях с единственным ребенком. В таком случае, ребенок просто привыкает, что все его желания исполняются, поэтому он не готов уступать. Он ждет, что его ровесники тоже будут выполнять только его желания.

Проблему конфликтности следует разрешать сразу, иначе такой недостаток впоследствии может осложнить жизнь:

• старайтесь вовремя удержать ребенка от ссоры. При какой ситуации ребенок может «взорваться», вы, скорей всего, уже знаете;

• старайтесь не осуждать проблемное поведение ребенка в жесткой форме, чтобы не вызвать у него чувство неизбежности конфликтов;

• в конфликте между детьми объективно оцените и разберитесь — кто прав, кто виноват.

Часто родители защищают своего ребенка, обвиняя чужого. Это неправильно! Воспитывайте справедливость! Обязательно обсудите с вашим ребенком спокойно, из-за чего возникла ссора. Стоило ли это того, чтобы портить настроение окружающим, ссорится с другом, расстраивать маму?

Определите причины:

* + Возможно, конфликтность – следствие эгоистичности ребенка. Если дома он – центр внимания, и малейшее его желание выполняется, то ребенок ждет такого же отношения к себе и со стороны других детей. Но, не получая желаемого, он начинает добиваться своего, провоцируя конфликты.
	+ Возможно, ребенок «заброшен», ему не хватает в семье заботы, внимания, он испытывает обиду и злость и вымещает в ссорах накопившиеся в его душе чувства.
	+ • Возможно, ребенок часто является свидетелем ссор между родителями или другими членами семьи и просто начинает подражать их поведению.

Конфликтное поведение ребенка – это сигнал, что и с вами, уважаемые родители, что-то не так. Поэтому будьте готовы изменить свое поведение.

*6 полезных советов о том, как себя вести с конфликтным ребенком:*

1) Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими.

2) Обращайте внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чеголибо с обидой.

3) Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего;

4) После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения, определите неправильные действия ребенка; попытайтесь найти способы выхода из конфликтной ситуации.

5) Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.

6) Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей: только если во время ссор один всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать их контакт. Чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

*«Если» для Вас, родители:*

• Если ребёнка постоянно критиковать, он учится ненавидеть.

 • Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.

 • Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.

• Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.

 • Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.

• Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.

 • Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.

• Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.

• Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.

• Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.

• Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

• Если живёт и воспитывается в любви, из него вырастет достойный и любящий человек.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Подпрограмма для обучающихся 5-11 классов «Жизненные навыки».
	1. Учебно-тематический план.
 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п. и п/п | Наименование блоков и тем | Всего часов | В том числе | Форма занятия |
| Теорети-ческих | Практи-ческих  |
| 1. | Диагностический блок (первичный). | 1 | - | 1 | Групповая |
| 2. | Коррекционно-развивающий блок. | 4 | - | 4 | Групповая |
| 3. | Консультативно-психопрофилактический блок.  | - | - | - | Групповая |
| 4. | Диагностический блок (итоговый). | 1 | - | 1 | Групповая |
|  | Всего: | 6 | - | 6 |  |

2.2. Календарно-тематическое планирование программы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Мероприятие | Форма проведения | Количество часов | Дата проведения |
| 1. | Диагностический блок (первичный):- Методика «Изучение психологического климата коллектива».- Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского).- Методика Басса-Дарки.- Анкета «Выявление агрессии у подростков». | Групповая | 1 | Сентябрь 2021 года |
| 2. | Коррекционно-развивающий блок. | Групповая | 4 | Октябрь 2021 года – апрель 2022 года |
| 2.1. | Занятие 1. «Узнаем друг друга заново». | Групповая | 1 | Октябрь  |
| 2.2. | Занятие 2. «Стили поведения в конфликтной ситуации». | Групповая | 1 | Ноябрь-декабрь 2021 года |
| 2.3. | Занятие 3. «Вместе против буллинга». | Групповая | 1 | Январь-февраль 2022 года |
| 2.4. | Занятие 4. «Агрессию в мирное русло». | Групповая | 1 | Март-апрель 2022 года |
| 3. | Консультативно-психопрофилактический блок. | Индивидуальная, групповая | - | По плану ОУ и запросу |
| 4. | Диагностический блок (итоговый):- Методика «Изучение психологического климата коллектива».- Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского).- Методика Басса-Дарки.- Анкета «Выявление агрессии у подростков». | Групповая  | 1 | Май 2022 года |
|  | Всего: | - | 6 | - |

* 1. Содержание занятий подпрограммы «Жизненные навыки» для обучающихся 5-11 классов.

ЗАНЯТИЕ 1. «Узнаем друг друга заново».

Цель: создание благоприятной психологической атмосферы и фона в группе, знакомство участников, развитие интереса к групповой работе, снятие барьеров общения.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4, ватман с изображением дерева, бумажные листья (по числу участников), ручки, карандаши, фломастеры, клей-карандаш (3 шт.).

Ход занятия:

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня начинаются наши занятия. Мы с вами будем несколько раз встречаться, общаться, узнавать много нового и интересного. А о чём будут эти встречи попробуйте догадаться по пословицам:

 Ручьи сольются - реки, люди соединятся - сила.

 Одна пчела немного меду натаскает.

 Один и камень не поднимешь, а миром и город передвинешь.

 Дружные сороки орла заклюют.

 Не в деньгах счастье, а в добром согласии.

 Доброе братство лучше богатства.

Участники высказывают свои предположения, выясняют о чём будет цикл занятий (о единстве, дружбе, взаимопонимании, общении, добром друг к другу отношении)

1. Приветствие «Ритуал»

Ведущий предлагает участникам придумать ритуал начала занятия. В случае затруднений, можно предложить свой вариант.

1) Здороваться жестом, не повторяясь с другими участниками.

2) Сказать доброе пожелание соседу справа.

3) Придумать фразу общего приветствия и говорить её хором взявшись за руки в кругу в начале каждого занятия.

2. Беседа «Правила работы нашей группы».

Ведущий предлагает участникам по кругу высказаться о том, с какими ожиданиями вы пришли? Чего ждет от данной программы, что хотел бы узнать, чему научиться? (Все пожелания записываются на лист ватмана, флип-чарт).

Далее обсуждаются правила работы группы.

Ведущий предлагает участникам правила работы в группе и говорит о том, что все правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы.

В) Правило откровенности и искренности каждого.

Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.

Д) Использовать только Я-высказывания, говорить от своего лица.

Е) «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует крайнее нежелание. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Участникам предлагается высказаться о том, все ли правила понятны, готовы ли они их выполнять? Какое правило бы еще предложили?

3. Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

Ведущий предлагает участникам каждому по очереди называть свое имя и продолжить фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... ».

Далее участники высказываются о том, насколько легко было найти то, за что себя можно похвалить, о чём проще говорить о своих достоинствах или недостатках? Почему?

4. Упражнение «Анализ притчи: Желание изменить...»

Один суфийский мастер, написал в своей автобиографии:

«Когда я был молод, основой всех моих молитв было желание изменить мир. Я просил:

– Господи, дай мне силы, чтобы я мог изменить мир!

Мне все казалось неверным. Я был революционером, я хотел изменить лицо Земли.

Когда я повзрослел, я стал молиться так:

– Это, кажется, многовато; жизнь уходит из моих рук. Прошла половина, а я еще не изменил ни одного человека. Поэтому, позволь, о Господи, изменить мою семью!

А когда я состарился, я осознал, что даже семья - это слишком много. Ко мне пришла мудрость, и я понял, что, если мне удастся изменить самого себя, этого будет достаточно, более чем достаточно. И я начал молиться так:

– Господи, я все понял, и хочу изменить самого себя! Позволь мне сделать это!

И тогда Бог ответил мне:

Теперь уже у тебя не осталось времени. С этого следовало начинать. Ты должен был подумать об этом в самом начале».

Рефлексия: Какие чувства и мысли возникли у Вас по поводу притчи? Почему Бог отказал суфийскому мастеру?

5. Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Участникам предлагается разделить лист бумаги на две части и написать на одной стороне свои сильные качества, на другой – слабые. Участники могут зачитать их, но нельзя заставлять подростков делать это без желания. Ведущий предлагает сравнить количество слабых и сильных черт и подумать, можно ли избавиться от некоторых своих слабостей, если да, что можно предпринять.

Очень важно объяснить ребятам, что всегда можно скорректировать то, что не нравится в себе, главное, что хочется сделать это, а способ всегда найдется.

6. Упражнение «Дерево нашего класса».

Ведущий вешает на доску ватман с деревом, на котором нет листьев. Каждому участнику тренинга раздаётся белый листочек, на которой он пишет свое имя и разукрашивает так, как ему хочется. Можно использовать фломастеры, ручки, карандаши. Листья клеятся на ватман с деревом.

По окончании упражнения ведущий предлагает участникам рассмотреть получившееся дерево. Отмечается, что в листьях есть общие черты, но и каждый из них не похож на остальные. Делается вывод о том, что наши различия делают мир, который нас окружает, таким прекрасным и неповторимым, а наши сходства помогают нам понимать и любить друг друга.

7. Завершение работы.

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 2. «Стили поведения в конфликтной ситуации».

Цель: формирование у участников умений и навыков самостоятельного разрешения межличностных конфликтов; развитие навыков конструктивного взаимодействия и психологической готовность к сотрудничеству.

Материалы и оборудование: презентация со стратегиями выхода из конфликтной ситуации, карандаши, фломастеры, ластики, листы А4, карточки с замечаниями.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал».

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2. Упражнение-мозговой штурм «Критические ситуации подростка»

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы: какие жизненные трудности, проблемные, критические ситуации могут произойти в жизни молодежи, людей вашего возраста?

Каковы типичные способы поведения людей в данных ситуациях? (Записи ведущего на доске).

Как я обычно веду себя в критической ситуации? (Вопрос для самоанализа).

Распределение всех названных способов на конструктивные и неконструктивные.

Обсуждаются последствия неконструктивных способов (употребление алкоголя, психоактивных веществ, суицид): сохраняется и накапливается напряжение; есть уход от проблемы, но нет решения, могут возникнуть и негативные последствия; употребление ПАВ – это болото, из которого не выбраться; самоуничтожение не ведет к разрешению проблемы.

3. Информирование-ассоциация «Способы выхода из конфликтной ситуации».

Ведущий предлагает познакомиться со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях на примере ассоциаций с поведением животных.

1. «Черепаха» (уклонение). «Черепахи» убегают и прячутся в свой панцирь, чтобы избежать конфликта. Они отказываются от собственных целей и держатся в стороне как от спорных вопросов, из-за которых возникает конфликт, так и от людей, причастных к спору. Они считают, что решать конфликт - дело безнадежное. Им легче убежать (физически или психологически) от конфликта, чем встретиться с ним.

2. «Акула» (принуждение). «Акулы» пытаются убедить оппонентов, силой заставить их решать конфликт. Для «акул» главное-собственные цели, а отношения с человеком для них второстепенны. Они любой ценой готовы добиваться своего. Их мало волнует, что они кому- то нравятся. «Акулы» убеждены, что конфликты решаются тогда, когда кто-то побеждает. Они пытаются одержать победу, поражая соперников, нападая внезапно, а также запугивая или угрожая им с позиции силы.

3. «Плюшевый мишка» (сглаживание). Для «мишек» главное - хорошие отношения, а собственные цели не имеют для них большое значение. Они стремятся всем нравиться, чтобы все их любили и ценили.

4. «Лиса» (компромисс). «Лисы» неприхотливы как в своих целях, так и в отношениях с людьми. «Лисы» ищут компромисс. Они жертвуют частью своих притязаний во время конфликта и убеждают другого уступить тоже какой-то частью своих целей. Они ищут такого решения, чтобы обе стороны получили «золотую середину». Они готовы 83 пожертвовать ради достижения согласия для общего блага как часть своих притязаний, так и отношениями.

5. «Сова» (переговоры). «Совы» очень высоко ценят собственные цели и отношения. Они рассматривают конфликт как проблему, которую надо решить, и ищут такое решение, которое удовлетворило и их собственные цели, и цели своей стороны. «Совы» воспринимают конфликты как средство улучшения отношений путем ослабления напряженности между двумя людьми. «Совы» не успокоятся, пока не будет найдено решение, которое бы удовлетворило и их самих, и другого.

Обсуждение: • Как вы думаете, какая стратегия самая лучшая?

Резюме: всё зависит от ситуации, в которой мы оказались.

4. Упражнение «Правильные правила».

Ведущий предлагает участникам разделиться на две команды: одна – разрабатывает методы выхода из конфликта, а вторая – правила поведения для конфликтных людей.

Варианты методов выхода из конфликта:

• найти в себе силы и уклониться от спора или прервать конфликтную ситуацию, выйти из конфликта первым;

• найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;

• найти компромисс спорного вопроса;

• подчиниться, принять правила или точку зрения противника;

• понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

Варианты правил поведения для конфликтных людей

• Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.

• Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.

• Критикуя, чаще улыбайтесь.

• Будьте справедливы и терпимы к людям.

• Правила поведения для конфликтных людей.

• Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.

• Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.

• Критикуя, чаще улыбайтесь.

• Будьте справедливы и терпимы к людям.

Результаты работы обеих групп обсуждаются и резюмируются, возможно, в форме «Декларации правил поведения в конфликте».

5. Упражнение «Ответь достойно».

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Замечания:

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.

Ты совсем не умеешь красиво одеваться.

Почему ты на всех смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.

Ты как не от мира сего

У тебя такой страшный взгляд.

С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь.

У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.

Посмотри, на кого ты похожа!

Ты слишком много болтаешь ерунды.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо воспитана.

Все участники 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.

Обсуждение: ведущий спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

6. Упражнение «Салют из положительных качеств».

Для снятия эмоционального напряжения от предыдущего упражнения, ведущий предлагает следующее: участник садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит.

7. Завершение работы.

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 3. «Вместе против буллинга».

Цель: актуализация знаний и представлений обучающихся о буллинге, снижение агрессивных и враждебных реакций, развитие толерантности, эмпатии.

Материалы и оборудование: проектор с экраном или ноутбук, презентация о буллинге, карточки со спорными утверждениями, карты с «+» и «– », листы А4, карандаши, фломастеры, ластики.

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал».

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2. Погружение в тему: просмотр мультфильма «Helium».

Ведущий для погружения в тематику занятия, предлагает участникам посмотреть анимационный фильм «Helium», режиссер Tom Kyzivat, 2005 (ссылка https://www.youtube.com/watch?v=9j\_ULorslec) и обсудить увиденное, предположить тему занятия.

3. Информирование «Что такое буллинг?»

Буллинг или школьная травля – это когда один человек намеренно и неоднократно заставляет другого человека чувствовать себя плохо, и при этом жертве трудно защититься.

Каким бывает буллинг?

• Словесный буллинг.

Это когда кто-то обзывает другого человека неприятными для него словами, дразнит его или шутит о нем жестоким образом. Это то, что может сильно ранить чьи-то чувства. Такого рода обидные слова особенно неприятны, если речь идет о чьей-то семье, национальности или религии, о внешнем виде человека.

• Физический буллинг.

Этот вид буллинга может включать в себя пощечины, толчки, пинки ногами, подножки и т.п. Физическим буллингом можно назвать и такую ситуацию, когда хулиган намеренно повреждает/пачкает одежду или другое личное имущество жертвы.

• Угрозы.

 Иногда хулиган может угрожать жертве, над которой он издевается: «Мы проучим тебя после школы» — и тому подобное.

• Неприличные жесты.

Жесты – это сообщения, которые мы показываем невербально, т.е. без слов. Некоторые жесты могут выглядеть угрожающе, их используют хулиганы. Такие жесты включают в себя показывание кулаков, неприличные жесты и грозные взгляды.

• Вымогательство.

Под вымогательством мы понимаем получение денег или личного имущества от человека, над которым издеваются. Иногда хулиганы заставляют жертву воровать для них вещи, ломать или портить имущество. В таких ситуациях хулиган угрожает человеку, что он расскажет всем окружающим об этом. Такое поведение хулигана вынуждает жертву воровать или ломать вещи всем окружающим снова и снова.

• Игнорирование кого-то, оставление в стороне.

 Если человек ВСЕГДА остается вне игры, занятия или беседы, то это тоже буллинг.

• Попытки заставить других не любить жертву.

При таком типе издевательств, хулиган или хулиганы пытаются сделать человека, над которым издеваются непопулярным. Хулиган может распространять ложь о ком-то, слухи или сплетни. Хулиганы также могут угрожать другим ученикам и заставлять их не общаться с тем человеком, над которым издеваются: «Если вы поговорите с..., мы проучим вас потом».

• Писать или рисовать гадости про кого-то.

К такому буллингу можно отнести распространение неприятных записок или рисунков о жертве. Подобное поведение также может включать в себя рисование оскорбительных граффити в пространстве школы или в общественных местах.

• Кибербуллинг. Жертва подвергается травле по телефону или в Интернете, ей отправляются угрожающие или оскорбительные сообщения, фотографии публикуются в Интернете, делаются «фотожабы» и т. д.

В ситуации травли всегда есть:

"Агрессор" – человек, который преследует и запугивает жертву.

"Жертва" – человек, который подвергается агрессии.

"Защитник" – человек, находящийся на стороне жертвы и пытающийся оградить её от агрессии.

«Агрессята» - люди, участвующие в травле, начатой агрессором.

"Сторонники" – люди, находящиеся на стороне агрессора, непосредственно не участвующий в издевательствах, но и не препятствующий им.

"Наблюдатель" – человек, знающий о деталях агрессивного взаимодействия, издевательств, но соблюдающий нейтралитет.

4. Упражнение «Ёжик».

Ведущий предлагает посмотреть анимационный фильм «Ёжик» и обсудить чувства и мысли которые он вызывает у участников (ссылка https://www.youtube.com/watch?v=CRJJY6sX4Sk).

Вопросы для обсуждения: какой вид буллинга вы видите в фильме?

Какие роли в ситуации травли вы видите в фильме?

Какие чувства наблюдаете у Ёжика, у других героев?

Что в поведении Ёжика можно изменить?

5. Упражнение « По моему мнению…».

Для того, чтобы участники почувствовали себя на месте человека с иным мнением и поняли возможность и пользу разнообразия мнений ведущий предлагает следующее упражнение.

Посреди аудитории проводится воображаемая черта. С одной стороны висит нарисованный на бумаге плюс ("согласен"), с другой - минус ("не согласен"). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону "плюса" или " минуса". Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений. Примеры утверждений:

• Самый важный предмет - математика.

• Играть "в компьютер" лучше, чем смотреть телевизор.

• Самое прекрасное домашнее животное - кошка.

• Не иметь высшего образования - стыдно.

• Самая классная музыка - рэп.

• «Кока-кола» вкуснее «Фанты».

• Изучать иностранный язык легче, чем физику.

Обсуждение упражнения:

Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях? Были ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве? Что они чувствовали? Не испытывали ли они соблазна поменять мнение под давлением большинства? На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно? Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны? Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

6. Упражнение « Я-психолог».

Ведущий предлагает участникам попробовать себя в роли психолога и сформулировать рекомендации для жертвы буллинга. Сначала каждый участник продумывает и записывает свои рекомендации на листе А4, затем проходит групповое обсуждение и создаётся алгоритм или свод правил «Как вести себя, если вы стали жертвой буллинга».

Ведущий резюмирует правила и обращает внимание участников на то, что БУЛЛИНГ - ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА НИКОГО ЗАПУГИВАТЬ, НИ ПО КАКИМ ПРИЧИНАМ.

7. Завершение работы.

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

ЗАНЯТИЕ 4. «Агрессию в мирное русло».

Цель: актуализация знаний и представлений обучающихся об агрессии, снижение агрессивных и враждебных реакций, развитие умений и навыков выражения агрессии социально приемлемыми способами, содействовать формированию адаптивного поведения.

Материалы и оборудование: презентация об агрессии и её видах, листы бумаги А4, карандаши, фломастеры, ластики, газеты и ящик (коробка).

Ход занятия:

1. Приветствие «Ритуал».

Участники здороваются друг с другом в соответствии с ритуалом, придуманным ими на первом занятии.

2. Мозговой штурм «Агрессивное поведение».

Ведущий предлагает обсудить следующие вопросы

• Как вы думаете, что такое агрессивное поведение?

• Какие ассоциации возникают при слове агрессия?

• Зачем она нужна человеку?

• Чем она может помешать?

3. Информирование «Агрессия и её виды».

Ведущий говорит о том, что агрессия (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.).

Агрессивность - относительно устойчивая черта личности, выражающаяся в готовности к агрессии, а так же в склонности воспринимать и интерпретировать поведение другого как враждебное.

Формы агрессивных и враждебных реакций:

Физическая агрессия (нападение) - использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

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

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

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

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

4. Упражнение «Мой гнев».

Ведущий предлагает участникам изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев. Обсуждение:

Что изображено на рисунке?

Что чувствовал, о чём думал, когда рисовал?

Изменилось ли состояние?

Что хочется сделать с этим рисунком?

5. Упражнение «Ящик с обидами»

Ведущий предлагает участник комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если участника обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику. Когда подросток устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

Также ведущий предлагает участникам вспомнить или придумать другие способы выражения агрессии и гнева социально одобряемым, приемлемым способом. Приёмы, предложенные участниками обсуждаются и выписываются на флип-чарт.

6. Упражнение «Аплодисменты».

Для снятия эмоционального напряжения и завершения занятия на позитивном настрое участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько, сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т. п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

7. Завершение работы.

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал).

* 1. Информационно-просветительские материалы для родителей обучающихся 5-11 классов.

*Родительское собрание «Профилактика конфликтного поведения между родителем и подростком»*

Цель: познакомить со стилями поведения в конфликтной ситуации, развить способность конструктивно решать конфликтные ситуации между родителем и ребенком.

Целевая аудитория: родители учащихся 5-11-ых классов.

Дополнительный материал: опрос родителей «Стиль решения конфликта», просмотр мультфильма «Мост», ссылка: https://www.youtube.com/watch?v=\_X\_AfRk9F9w.

Ход беседы.

Нет на свете человека, который ни разу в жизни не участвовал бы в ссоре. Ссора, спор или скандал представляют собой конфликт. Какие ассоциации вызывает слово «конфликт»? (Ссора, хлопанье дверью, спор, неприязнь, драка, слезы, крик и т.д.)

Конфликт – столкновение противоположных интересов, взглядов, стремлений; серьезное разногласие, острый спор, приводящий к борьбе. Самое неприятное в конфликте – это страх, злоба, обида, которые испытывают люди по отношению друг к другу.

Конфликты существовали в прошлом тысячелетии, существуют в нынешнем и, наверное, будут существовать в следующем. Они – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, что конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни. Но это не значит, что во всех этих, зачастую кажущихся неразрешимыми, ситуациях обязательно должны быть выигравшие и проигравшие.

Совсем избежать конфликтов невозможно, однако следует учиться конструктивно их решать. «Заглаживание» конфликта, уход от его решения может привести к ряду последствий:

• проблемы физического плана, связанные со здоровьем;

• проблемы психологического план (уход в себя, в сою душевную боль, изменение характера человека, суицидальные попытки и т.п.);

• проблемы социального плана (уход из семьи, потеря интересов к хобби и школе, потеря себя).

Поведение в конфликте может быть очень разным. От этого зависит исход событий и то, какие последствия могут наступить. Давайте проанализируем как каждый из нас ведет себя конфликте.

Опросник для родителей «Стиль решения конфликта»

Инструкция: в опроснике 15 утверждений: ответьте на вопрос, как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации.

Если подобным образом вы ведете себя:

ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1 балл.

Анкета: Поведение в конфликте

Поведение: Баллы

1. Угрожаю или дерусь.

2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.

 3. Ищу компромиссы.

4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.

5. Избегаю противника.

6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.

7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.

8. Иду на компромисс.

9. Сдаюсь.

10. Меняю тему.

11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.

12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.

14. Предлагаю мир.

15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста:

Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда подсчитаете баллы по всем показателям, то узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите стиль поведения в конфликте.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6,11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7,12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8,13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4,9,14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10, 15.

Результаты:

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

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

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

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

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

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

На основании опросника можно сделать вывод, что все мы ведем себя по-разному и выбираем разный стиль решения конфликта. Но всегда, когда конфликт разрешается правильно, наступает покой, веселье, открытость, радость, расслабление, ощущение сил, уверенность в своих силах.

Стиль конкуренция Человек активен и предпочитает идти к разрешению конфликта собственным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими и достигает цели, используя свои волевые качества. Он старается в первую очередь удовлетворить собственные интересы в ущерб интересам других, вынуждая их принимать нужное ему решение проблемы.

Стиль избегания Человек не отстаивает свои права, ни с кем не сотрудничает для выработки решения, уклонятся от решения проблемы.

Стиль приспособления Это действия совместно с другим человеком без попытки отстаивать собственные интересы. В отличие от уклонения, при этом стиле имеет место участие в ситуации и согласие делать то, чего хочет другой. Это стиль уступок, согласия и принесения в жертву собственных интересов.

Стиль компромисс Обе стороны немного уступают в своих интересах, чтобы удовлетворить их в остальном. Это делается путем торга и обмена, уступок. В отличие от сотрудничества, компромисс достигается на более поверхностном уровне - один уступает в чем-то, другой тоже, в результате появляется возможность прийти к общему решению.

Стиль сотрудничество Активно участвует в разрешении конфликта и отстаивает свои интересы, но старается при этом сотрудничать с другим человеком. Этот стиль требует более продолжительных затрат времени, чем другие, так как сначала выдвигаются нужды, заботы и интересы обоих сторон, а затем идет их обсуждение. Это хороший способ удовлетворения интересов обеих сторон, который требует понимания причин конфликта и совместного поиска новых альтернатив его решения. Среди других стилей сотрудничество - самый трудный, но наиболее эффективный стиль в сложных и важных конфликтных ситуациях.

Какие навыки необходимы любому человеку при конструктивном решении конфликтов?

1. Умение слушать.

2. Умение справляться со стрессом, владеть своими эмоциями.

3. Умение сохранять уверенность в себе, постоять за себя.

4. Умение критиковать и правильно реагировать на критику.

5. Умение принимать решение.

6. Умение уважать друг друга, и начинать эту науку нужно с себя.

Родители стали часто жаловаться на потребительское отношение к ним подростков, т.е. их дети уже в 11-12 лет (а чаще в 13-14) считают, что мамы и папы обязаны заботиться о них, и не только кормить и поить, но и оплачивать их увлечения, капризы и прочее, из чего состоит жизнь подростков. Это воспринимается ими как норма, причём никакой благодарности по этому поводу подростки не испытывают. «Я не просил, чтобы вы меня рожали», «Она же моя мама, поэтому заботиться обо мне должна» – это довольно типичные высказывания, которые родители воспринимают как откровенно циничные. Причём, ни одного подростка невозможно убедить, что очень многое в этом плане зависит от его поведения, успеваемости в школе, помощи по дому.

Причины конфликтов между родителем и ребенком:

• плохая учеба;

• завышенные требования друг к другу;

• не понимание, разное мнение;

• родитель не слышит просьбы;

• несоответствующий внешний вид;

• плохая компания ребенка;

• унижение достоинства, взаимные оскорбления;

• навязывание требований о друзьях, хобби, выборе профессии и др.

Часто бывает, что на нас нападают с обвинениями или претензиями, а это может привезти к конфликту. В таких случаях есть несколько тактик конструктивного поведения.

1. Уточнение.

Суть этой техники заключается в том, что «если ребенок 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. Необходимо стойко удерживаться на позициях человека, желающего выяснить мнение другого».

Пример: (на родительском собрании происходит очень бурное обсуждение подарка для учащихся 2 класса на Новый Год).

Мама: Я не согласна тратить деньги на всякую ерунду.

Учитель: Что Вы считаете ерундой?

М: Мой ребенок вообще не ест конфет, а этих сундучков у нас дома уже целая куча.

У: Вы бы хотели, чтобы ребенок получил подарок в классе?

М: Да, но не эти пакеты с конфетами.

У: Что бы Вы могли предложить?

М: Что-нибудь стоящее.

У: Что, с Вашей точки зрения, является стоящим в плане подарка, который мог бы получить каждый ребенок в классе?

М: Ну, не знаю, какую-нибудь игрушку.

У: Как Вы думаете, какой игрушке будут рады наши ребята?

М: Все равно, но не только конфеты. Чтобы осталось что-нибудь…

(эмоциональный накал снижен).

Последовательная постановка содержательных вопросов позволяет удерживаться самому и постепенно перевести подростка на интеллектуальный уровень рассмотрения проблемы, а не быть захлестнутым эмоциями. Чтобы сформулировать вопрос и найти на него ответ, необходимо проанализировать ситуацию логически.

Основная трудность – сориентироваться в ситуации, не дать своим эмоциям захватить целиком.

2. Заезженная пластинка.

Суть этого метода заключается в том, чтобы сформулировать четкую фразу, проясняющую Вашу позицию по затрагиваемой проблеме. Желательно, чтобы она была не очень длинной, и ее можно было бы повторить несколько раз, не изменяя и не нарушая логики разговора. При этом важно сохранять не только одинаковое содержание фразы, но и интонацию, не поддаваясь давлению эмоций.

Пример: на замечание классного руководителя в отношении неприемлемости окрашивания волос в зеленый цвет, во всяком случае, в течение учебного года, пятиклассница очень эмоционально отвечает:

- Мне мама разрешает!

Классный руководитель: В школе нельзя так ходить.

 Ученица: И вообще, это мое личное дело! Вы не имеете права мне запрещать!

Классный руководитель: В школе нельзя так ходить.

Ученица: В 6 – Б классе две девочки покрасили волосы.

Классный руководитель: В школе нельзя так ходить. И т.д.

(в 4-5 раз что-либо говорить уже нелогично: достаточно ясно, каков будет ответ)

При использовании метода заезженной пластинки необходимо придерживаться одной и той же фразы. Так как если ее изменить, собеседник легко переведет Вас в ситуацию длительного спора.

Техника заезженной пластинки хорошо подходит как для взрослых, так и для детей. Но только в тех случаях, когда Вы четко убеждены, что отстаиваемое Вами положение действительно незыблемо и оправданно.

3. Внешнее согласие.

Суть этого метода – в такой формулировке такого ответа, чтобы ваша фраза была в форме согласия, а не противоречия его высказыванию. Это не означает, что вы отказываетесь от своей точки зрения, согласие не должно быть абсолютным. Главное, чтобы не звучало явное противоречие. Если подросток находится в состоянии аффекта (ярко выраженные эмоции), то любое противостояние только усиливает его. Ребенок готов к сопротивлению, но не ожидает согласия. Даже частичное согласие снижает накал атмосферы.

 Пример:

- Ты всегда защищаешь младшего брата!

- Я и сама часто думаю о том, какие непохожие, уникальные отношения складываются с каждым ребенком…

Пример:

- Почему ты никогда мне не помогаешь!

- Я подумаю над этим.

Использование метода внешнего согласия позволяет не только снизить эмоциональный накал ситуации, но и перевести разговор в русло конструктивного обсуждения проблемы. В это время легче попытаться договориться, чем стараться переубедить подростка, настойчиво доказывая свою точку зрения. Кроме того, используя частичное согласие, мы сами в процессе разговора можем действительно изменить свою позицию, если взгляд на ситуацию ребенка окажется более оправданным.

Использование предложенных методов позволяет экономить нервно-психическую энергию, переводит заряд конфликта в рациональный план, снижает эмоциональные затраты. Все это, в свою очередь, способствует развитию конструктивных отношений между родителем и ребенком.

*Занятие для родителей с элементами тренинга «Как не стать жертвой».*

Цель: повышение родительской компетентности по вопросам преодоления школьных трудностей.

Задачи:

• создать условия для осознания участниками особенностей причин возникновения проблем обучения детей;

• изучить смысл понятия «буллинг», виды буллинга, основные причины насилия над детьми в школе, сигналы по которым можно определить, что ребенок подвергается травле в школе;

• активизировать опыт участников с целью его переосмысления;

• обсудить способы профилактики и помощи детям в ситуации насилия в школе.

Целевая группа родители/законные представители обучающихся 5-11 классов.

Материалы и оборудование:

- ноутбук, мультимедийное оборудование;

- мультимедийная презентация;

- видеоролики (фрагменты передачи «Пусть говорят», «Дежурная часть»);

- карточки с ситуациями для родителей;

- флипчарт, бумага, маркеры, канцелярские принадлежности.

Ход занятия:

1. Приветствие. Представление ведущих.

- Здравствуйте уважаемые участники, мы рады видеть вас сегодня.

2. Вводная часть.

- Сегодня, мы с вами поговорим об очень важной, в современном мире, проблеме. Но сначала давайте ответим на вопрос: какие проблемы испытывают ваши дети в школе? (Интеллектуальные, эмоциональные, поведенческие).

- Часто многие проблемы детей связаны с положением ребенка в классном коллективе.

Вопросы к группе:

• Вспомните себя в школе?

• Как к вам относились ваши одноклассники?

• Были ли случаи, когда к вам или к кому-либо из ваших знакомых относились плохо в школе?

3. Работа по теме «Буллинг».

Школьная травля, или буллинг (bulling), - сложный процесс, в котором есть жертвы, преследователи, взаимодействие между ними, а также позиция по отношению к происходящему взрослых и школы. Буллинг представляет собой длительное физическое или психическое насилие со стороны одного индивида (ребенка) или группы (детей) в отношении индивида (ребенка), который не способен защитить себя в данной ситуации.

4. Просмотр видеороликов о насилии в школе.

- Предлагаем вашему вниманию ролики о том, как это может происходить. (Фрагменты передачи «Пусть говорят», «Дежурная часть»).

5. Обсуждение видеороликов.

- Расскажите о ваших впечатлениях от этих роликов.

6. Практическая работа «Виды буллинга».

 Участники делятся на 2 подгруппы, необходимо привести примеры травли физические и психологические.

Можно условно выделить несколько видов отвержения, все они в большей или меньшей степени делают школьную жизнь отвергаемого ребенка непереносимой.

- Травля (не дают проходу, обзывают, бьют, преследуя какую-то цель: месть, развлекаются и т.п.).

- Активное неприятие (возникает в ответ на инициативу, исходящую от жертвы, дают понять, что он никто, что его мнение ничего не значит, делают его козлом отпущения).

- Пассивное неприятие, возникающее только в определенных ситуациях (когда надо выбрать кого-то в команду, принять в игру, сесть за парту, дети отказываются: "С ним не буду!").

- Игнорирование (просто не обращают внимания, не общаются, не замечают, забывают, ничего против не имеют, но и не интересуются).

7. Информационный блок «Характеристика действующих лиц».

- Итак, а сейчас давайте кратко рассмотрим особенности основных действующих лиц.

 агрессор тот человек по чьей инициативе происходит травля;

 жертвы те, над кем издеваются;

 преследователи - основная масса детей, которая под руководством агрессоров осуществляет травлю;

 нейтральные наблюдатели дети, которые не участвуют в травле, но и не предпринимают никаких действий против нее.

 Таким образом, выглядят основные роли, которые выполняют участники травли, как правило, в травлю включена вся группа в том или ином качестве.

Индивиду, подвергающемуся буллингу, обычно нелегко себя защитить – он, как правило, относительно беспомощен. Ссора между примерно равными по соотношению сил индивидов не является буллингом.

8. Практическая работа «Признаки жертвы и агрессора».

- А сейчас попытаемся выяснить, какими качествами обладают дети, которые могут стать жертвами и агрессорами. Вам необходимо разделиться на 2 подгруппы и на вопросы:

- «Какие дети могут стать жертвами?», а «Какие дети могут стать агрессорами?»

- В жертве всегда есть что-то такое, что способно оттолкнуть окружающих, спровоцировать нападки с их стороны. Они не такие, как остальные. Чаще всего становятся жертвами издевательств дети с явными проблемами. Скорее всего, подвергнется нападкам и насмешкам ребенок:

- с необычной внешностью (заметные шрамы, хромота, косоглазие и т.д.);

- страдающий энурезом или энкопорезом (недержанием мочи и кала);

- тихий и слабый, не умеющий за себя постоять;

- неопрятно одетый (имеет неприятный запах от одежды, не современный покрой одежды «бабушкино платье»);

- часто пропускающий занятия;

- неуспешный в учебе;

- слишком опекаемый родителями (бабушка встречает со школы второклассника и несет его портфель);

- не умеющий общаться (тревожный, замкнутый или слишком агрессивный, «заумный»).

Агрессорами могут стать:

- активные, общительные дети, претендующие на роль лидера в классе;

- агрессивные дети, нашедшие для самоутверждения безответную жертву;

- дети, стремящиеся любой ценой быть в центре внимания;

- дети, подвергавшиеся жестоким физическим наказаниям;

- дети, привыкшие относиться к окружающим с чувством превосходства, делящие всех на «своих» и «чужих» (подобный шовинизм или снобизм является результатом соответствующего семейного воспитания);

- дети, перенесшие унижения и насилие со стороны старших детей;

- дети, в семье которых существует авторитарный стиль воспитания, жесткие требования и наказания, негибкость родителей;

- эгоисты, не умеющие сочувствовать окружающим, ставить себя на место других;

- максималисты, не желающие идти на компромиссы дети (особенно в подростковом возрасте).

9. Упражнение «Противостояние».

 Цель: упражнение помогает, понять насколько трудно бывает противостоять давлению.

 Инструкция: «Предлагаем вам разделиться на пары, вам необходимо в течение 3-х минут одному играть роль «нападающего» и пытаться увести ладони партнера в стороны, второму необходимо противостоять давлению. Затем партнеры меняются местами. Во время упражнения вам запрещено разговаривать и нужно запоминать, то, что вы чувствуете, что происходит с вашим организмом в той или иной роли».

 Обсуждение:

• Трудно ли вам было быть «агрессором»?

• Трудно ли вам было быть «жертвой»?

• Какие чувства вы испытывали в роли «жертвы», «агрессора»?

 Действительно, очень много сил нужно чтобы противостоять агрессии, но еще сложнее это сделать, когда против тебя не один человек, а целая группа людей.

10. Сигналы, по которым можно определить, что с ребенком что-то происходит.

Для подростков, ставших жертвами буллинга, характерно следующее:

• притворяются больными, чтобы избежать похода в школу;

• боятся одни идти в школу и домой, просят проводить их на уроки, опаздывают;

• поведение и темперамент меняются;

• явные симптомы страха, заключающиеся в нарушениях сна и аппетита, ночном крике, энурезе, заикании и нервном тике, нелюдимости и скрытности;

• частые просьбы дать денег, воровство;

• снижение качества учебы, потеря интереса к любимым занятиям;

• постоянные ссадины, синяки и другие травмы;

• молчаливость, нежелание идти на разговор;

• суицидальные намерения и как крайняя степень – суицид.

 Указанные проявления не всегда говорят о том, что ребенок стал жертвой буллинга. Между тем, если данные симптомы отмечаются постоянно, то стоит заподозрить неладное и провести небольшое следствие для установления причин, вызвавших изменения в поведении ребенка.

11. Упражнение «Проблемная ситуация».

Цель: активизировать опыт участников.

Инструкция: разделитесь на три подгруппы. Вам будут предложены ситуации, ваша задача определить, как можно помочь в приведенных ситуациях.

Ситуация для родителей № 1.

Уже третий день Костя не хочет идти в школу, объясняя это тем, что у него болит голова. Но мама не верит ему, потому что в последнее время он все время приходит домой в синяках, говоря, что упал, что нечаянно ударился.… В общем, все синяки у него без особых причин.

Ну, а мама считает, что Костя почему-то вдруг начал обманывать и, наверное, просто дерется со сверстниками, хотя раньше был скромным тихоней.

И поэтому вместо того, чтоб его пожалеть, расспросить поподробнее что с ним случилось мама его наказала прогулкой.

Как бы на месте мамы Кости повели бы себя Вы?

Ситуация для родителей № 2.

Четырнадцатилетний Денис учится в кадетском классе, поступить туда было его мечтой, поскольку с детства собирался продолжить семейную династию – стать офицером. С удовольствием изучает иностранные языки, неплохо играет на фортепьяно, осваивает классическую гитару и флейту, на ты с компьютером. Один из лучших учеников в классе. Невысокого роста, хрупкого телосложения. У Дениса немало друзей вне школы, но среди одноклассников их у него нет. Мама Дениса, тщательно отслеживает его успеваемость, регулярно посещает школу, беседует с учителями. В последнее время у Дениса часто появляются ссадины, синяки, иногда приходит домой в рваной одежде. Родители снисходительно относятся к этому – это же парень, он растет.

Как бы на месте родителей Дениса повели бы себя Вы?

Ситуация для родителей № 3.

Десятилетнего мальчика в течение нескольких месяцев соученики-пятиклассники травили исключительно психологическими способами: высмеивали при неудачных ответах, дразнили при проявлении легкого заикания, объявляли ему бойкот и т. д. Мама мальчика была в курсе, но считала, что его дразнят потому что у него снизилась успеваемость, он стал получать плохие отметки в школе. Однажды мальчик убежал из школы и был с трудом задержан на оживленном перекрестке случайно оказавшейся там матерью. Мальчик находился в двух метрах от проезжавшего с большой скоростью автобуса. Его состояние мать описывала как «зомби». После этого случая мальчик отказывался посещать школу.

Как бы на месте мамы мальчика повели бы себя Вы?

Обсуждение:

- Как вы думаете, подвергался ли травле ребенок?

- Какие меры в данных ситуациях могут предпринять родители чтобы помочь своим детям?

12. Рекомендации «Меры по профилактике травли».

- Делая выводы из предыдущего упражнения необходимо отметить что, травле может быть подвергнут практически любой, но дети из учреждений в особенности, т.к. они не такие как все остальные.

- Для того что бы предотвратить нужно запомнить самые важные профилактические меры:

 Взаимодействие со школой, классным коллективом (помимо успеваемости нужно интересоваться есть ли у ребенка в классе друзья, участвовать в школьных мероприятиях).

 Налаживание с ребенком теплых, доверительных отношений (Не ожидайте, что ребенок подойдет к вам и скажет: «Меня дразнят и обижают в школе, другие дети обзывают меня нехорошими словами и забирают мои вещи». Далеко не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Если он ничего сам не рассказывает – следует понаблюдать за ним).

 Обучение ребенка коммуникативным навыкам, умениям, способам разрешения сложных ситуаций. (Родители должны подвести ребенка к правильному решению, подсказать ему, как лучше себя повести в проблемной ситуации. Спросите у него: «Как ты думаешь, что можно сказать и сделать, когда эта ситуация повторится? Как лучше поступить, чтобы это прекратилось?». Помогите ребенку увидеть последствия его слов и поступков; подскажите ему, что эту проблему он вполне может решить своими силами).

- Эти основные моменты, которые нужно запомнить в целях профилактики.

Подведение итогов занятия.

- Наше занятие подошло к концу. Поделитесь, пожалуйста, впечатлениями от сегодняшней встречи!

*Памятка для родителей «Как должны реагировать родители детей, подвергающихся буллингу».*

Замечать возможные тревожные сигналы: ребенок расстроен после школы (или даже готов заплакать), у него отмечаются проблемы с желудком, головные боли по утрам, он плохо спит. Эти симптомы могут свидетельствовать о наличии школьных страхов (перед плохими отметками, другими неудачами), но могут также свидетельствовать о том, что ребенок стал объектом травли.

Если родители заметили тревожные сигналы, они должны дать понять ребенку, что у них всегда есть время, чтобы поговорить с ним. В разговоре посвятить ребенку все свое внимание, быть открытым, но в тоже время никогда не принуждать ребенка к разговору.

Если ребенок доверился родителям для разговора, вести себя спокойно, сосредоточенно, не проявлять никакого раздражения или возбуждения (родитель должен быть сильным, а раздражение и нервозность – это признаки слабости). Нужно показать ребенку, что вы его понимаете, утешить его, но не надо стараться выглядеть всезнайками и поучать ребенка, т.к. это только еще больше подорвет его и так пошатнувшиеся самооценку и доверие к себе.

Если родитель узнал о буллинге от ребенка. Действовать незамедлительно: в присутствии ребенка позвонить учителю (поговорить с ним или договориться о встрече).

В разговоре с учителем вести себя спокойно и благоразумно (воздерживаясь от бурных эмоций), но дать недвусмысленно понять, что как родитель вы чувствуете ответственность за то, чтобы с подобного рода насилием над вашим ребенком было покончено. Разговор с руководством школы также обязателен, и должен быть проведен в таком же духе. Затем принять решение о том, следует ли ребенку на следующий день посещать школу.

Задача родителей состоит в том, чтобы дать понять ребенку, что такого рода насилие не имеет шансов на продолжение. Чувствуя родительскую защиту, дети с удовольствием снова переключают внимание на другие темы. Снова пробуждаются самоисцеляющие силы, которые есть в каждом ребенке.

*Памятка для родителей «Как надо вести себя родителям, узнавшим, что их ребёнок зачинщик школьного насилия».*

Как и родителям ребенка-жертвы, понять причину – почему он стал насильником.

Помочь осознать ребенку, что агрессия и жестокость – это вовсе не лучшие качества человека и не показатели мужественности. Что настоящий мужчина доказывает свою мужественность не драками и кулаками, а достойным мужским поведением даже в критических ситуациях.

Если ребенок стал зачинщиком буллинга из-за повышенной агрессивности, применить необходимые меры для снижения этой агрессивности.

Если ребенок стал насильником из-за зависти к школьным успехам своего одноклассника, постараться помочь ему в усвоении тех предметов, которые он усваивает с трудом.

Если ребенок стал преследователем в школьном буллинге из-за зависти к высоким материальным возможностям жертвы, разобраться, что он подразумевает под этими материальными возможностями. И если суть проблемы лишь в том, что у жертвы есть современный плеер, а у него нет, подумайте – действительно ли Вы не можете подарить своему ребенку эту модную современную «игрушку» или просто считаете, что она ему не нужна. Если лишь из-за мнения - что «она не нужна», постарайтесь переменить свое мнение, тем более, если подобные плееры есть уже у большинства детей в классе. Родителям надо знать, что у современного ребенка сегодня – современные атрибуты жизни, которых в их школьные годы еще просто не было.

*Консультативный материал «Эффективный разговор с ребенком - как?»*

Существует ряд ситуаций, в которых общение ребенка с родителями может вызывать дискомфорт как у одной, так и у другой стороны. Рассмотрим наиболее типичные ситуации: ребенок или подросток находится «в чувствах» и никак не может выйти из этого состояния, вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, а также ситуации, когда ребенок нарушает границы дозволенного.

Рассмотрим алгоритмы на каждую из этих ситуаций [Фабер, Мазлиш, 2010].

Как помочь ребенку разобраться в своих чувствах?

1. Выслушайте его внимательно.

2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно»).

3. Назовите его чувства.

 4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое «в фантазии».

Рассмотрим каждый из упомянутых пунктов. Очень важно слушать ребенка так, чтобы он/она чувствовал(а): информация, которую он пытается до вас донести, важна вам, а не мешает вам заниматься какими-либо другими делами. Если человек охвачен эмоциями — не лучшей идеей будет давать ему прямые советы о способах решения ситуации, особенно если он этого не просил. Очень важно дать понять, что вы понимаете чувства ребенка. Это не обязательно делать вербально — просто постарайтесь вспомнить ситуации, когда с вами происходило что-то похожее.

Очень важным шагом является называние эмоций словами. Само по себе называние уже снижает интенсивность переживания и позволяет начать делать что-либо, чтобы успокоиться. Если ситуация сложилась таким образом, что желание ребенка или подростка, которое доставляет дискомфорт, в данный момент не может быть осуществлено, можно «подтолкнуть» его или ее к представлению этого желания в фантазии, сказав: «Да, я понимаю, что было бы хорошо, если бы у тебя была эта игрушка» или «Ты был бы на седьмом небе от счастья, если бы ты сейчас смог пойти в поход».

Когда вы совместно с ребенком постоянно сталкиваетесь с одной и той же проблемой дома, можно попробовать следующим алгоритм действий:

Шаг 1. Поговорите о чувствах и потребностях ребенка.

Шаг 2. Поговорите о своих чувствах и потребностях.

Шаг 3. Обсудите это вместе, чтобы найти решение, устраивающее вас обоих.

Шаг 4. Запишите все свои идеи без разбора.

Шаг 5. Решите, какие варианты вам нравятся, какие – нет и какие вы хотите воплотить в жизнь.

Говоря о чувствах друг друга, очень важно не навязывать ярлыков и не обесценивать чувства друг друга, а поделиться именно своими чувствами относительно ситуации. Рассматривая различные варианты, стоит на время «выключить критика» и просто записать любые идеи, которые придут на ум. На следующем шагу уже можно будет отнестись критично и рассмотреть каждую из предлагаемых идей – оценить, насколько она реализуема конкретно в вашей ситуации.

Наименее приятными являются ситуации, когда ребенок или подросток нарушает границы дозволенного. Многие в этом случае прибегают к наказаниям, однако это далеко не самый эффективный способ и вот почему:

 • частые наказания вызывают избегающее поведение ребенка, которое может нести даже больший вред, нежели поведение, послужившее поводом для наказания;

• наказания способствуют возникновению сильной тревоги;

• наказание «убирает» непослушание на короткий срок, спустя недолгое время непослушание возвращается;

• интенсивность наказаний теряет свою силу при частом использовании, требуется все более «сильное» воздействие;

• практика наказания может стать «моделью агрессивного поведения» для подростка;

• ценность родителя как «значимого взрослого» падает.

Иными словами, наказания только отдаляют детей и родителей друг от друга и теряют свою эффективность, если применять их постоянно. Отсутствие наказаний не значит того, что в семье не должно быть «вертикали», однако она может быть выстроена на основе взаимного уважения и доверия. Для ее выстраивания, когда ребенок еще маленький, очень полезно может быть разделять ситуации, в которых ребенок безоговорочно слушается родителей, от ситуаций, в которых ему предоставляется свобода. Например, когда взрослый с ребенком переходят дорогу – ребенок должен безоговорочно слушаться. А когда семья пришла в парк, ребенок может чувствовать себя абсолютно свободно в тех границах, на которые ему укажут взрослые. Введение подобной практики с раннего детства благосклонно скажется на понимании подростком различных типов ситуаций во взаимоотношении со взрослыми.

1. Информационно-просветительские материалы для педагогов.

*Консультация для педагогов «Агрессивные дети. Как помочь агрессивным детям?»*

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня мы с вами поговорить о детской агрессии. Для начала я хочу показать вам *мультфильм «Не хороший мальчик».*

Гизела Эберлейн в своей книги «Страхи здоровых детей» пишет о том, что «за агрессивностью – стоит отчаяние ребенка, который ищет понимания и любви. Чем больше его ругают, тем больше проявляются взрывы агрессивности». «Выздоровление – через обретение чувства доверия и защищенности, что дает ребенку чувство свободы и ощущение, что его оставят в покое».

Для того, чтобы помочь агрессивным детям, нужно иметь определенные знания. Для начала, я хочу дать определения основным понятиям.

Агрессия (произошло от латинского слова «agressio» - «нападение», «приступ») причинение вреда или ущерба другому живому существу.

Агрессия несет в себе разрушительное воздействие на развитие личности ребенка, отражает его внутренний дискомфорт.

Агрессия – это форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Некоторые ученые (Д. Ричардсон, Р. Бэрон) предлагают развести понятие «Агрессия» и «Агрессивность». Они обращают внимание на то, что «агрессия» - это намеренные действия, направленные на причинение вреда другому живому существу, а «агрессивность» - это готовность к совершению этих агрессивных действий.

Виды Агрессии:

 Физическая – использование физической силы против другого лица.

 Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

 Раздражение – вспыльчивость, грубость.

 Негативизм – оппозиционная манера поведения.

 Вербальная агрессия – угрозы, крики, ругань.

 Направленная агрессия – сплетни, злобные шутки.

 Ненаправленная - крики в толпе, топанье ногами.

На самом дели агрессия заложена в человеке и животных природой. И в норме проявление агрессии не считается патологией. Как правило, агрессия, агрессивные действия проявляются в периоды возрастных кризисов. Так в период кризиса 3 лет дети становятся более агрессивными, чем были до кризиса. Потом кризис 7 лет, подростковый и т.д. Но это свидетельствует о нормальном росте, развитие ребенка, подростка и вообще человека. Но если агрессия становиться причиной переживаний, она может перерасти в нарушение.

 По их форме выделяют 3 направленности поведения человека:

• Движение к людям

• Движение от людей

• Движение против людей

Любому здоровому человеку свойственны все эти три тенденции. Бывают дни, когда мы хотим творить добро вокруг себя. Бывают ситуации, когда даже самый общительный человек хочет побыть один. А иногда бывает у каждого из нас потребность ответить, сказать более агрессивно на замечание, высказывание, действие других людей. И это нормально для любого человека. Но если одна из этих направленностей доминирует, то это свидетельствует уже о невротической личности.

Как вы думаете, какая тенденция характерна для агрессивных детей? Безусловно, это тенденция «движения против людей». И тут нужно подумать, почему некоторые дети подвержены этой тенденции, а некоторые нет? И откуда берутся агрессивные дети? Ведь агрессия не возникает неожиданно. Наверно ни кто из вас и не встречал такого, что бы ребенок сегодня был не агрессивный, а завтра неожиданно стал агрессивным. Многие ученые изучали этот вопрос, и существует несколько подходов к изучению феномена агрессивности.

 Выделяется 5 направлений:

 Инстинктивистская теория агрессии (Фрейд, Лоренц и др.) Фрейд связывает агрессивное поведение ребенка со стадиями сексуального развития. А Лоренц считает, так же как и Фрейд, что человеку не дано справиться со своей агрессивностью. Он только может направить его в нужные русла.

 Фрустрационная теория (Дж. Доллард, Н. Миллер и др.). Они считают, что агрессия связана с реакцией на фрустрацию, когда кто-то подавляет ребенку какую-нибудь яркую потребность и ребенок отвечает агрессивным поведением. А эффект катарсиса помогает человеку снизить агрессивность.

 Теория социального научения (А. Бандура). Чем чаще человек совершает агрессивные действия, тем вероятнее, что это приведет к формированию агрессивности, как черты личности. И если давать возможности проявления наивысшей точки агрессивности, то это укрепит в ребенке агрессивные тенденции. Теория социального научения признается в нашей стране. Надо иметь введу, что большую роль в воспитание ребенка и в формирование его агрессивности, в соответствие с этой теорией, играет семья, родители. Прежде всего, это все ребенок берет в семье.

 Когнитивные модели агрессивного поведения (А. Берковец и др.). Представители этой теории считают, что агрессивное поведение можно контролировать.

 Теория переноса возбуждения (Д. Зильманн и др.). Считают, что агрессия импульсивная и плохо поддается контролю рассудка.

Причины агрессивного поведения:

 Низкий порог возбудимости нервной системы.

 Стремление добиться цели, быть лидером, привлечь внимание к себе.

 Страх и/или комплекс неполноценности.

 Некоторые соматические заболевания.

 Коммуникативная некомпетентность.

 Фрустрация важных потребностей ребенка.

 Провокация, подстрекательство.

 Одобрение агрессивного поведения социумом.

 Просмотр боевиков, сцен насилия.

 Воспитание в семье.

 Голод, жажда, жара, духота, мигающий или слишком яркий свет, теснота.

Очень много причин я назвала, да и еще можно найти причины, но все же считается, что семейное воспитание является главным фактором формирования агрессивного поведения и агрессивности, как черты личности ребенка. В учебниках психологии часто приводиться пример семьи Гитлера, где отец был очень жестокий, а мать холодная и в результате все знают что получилось. Достаточно очень агрессивный человек. По статистики в семьях, откуда выходят правонарушители, жестокость имеет место в 40 – 45 % случаев.

Вообще агрессия и жестокость как ранняя форма проявление агрессии может быть следствием не сформированности нравственности, которые должны идти из семьи. Агрессивные действия могут выступать как средство достижения какой-либо цели, а так же как форма психической и физической разрядки, замещение, удовлетворения потребности в самоутверждение. У агрессивных детей существует существенное расхождение между их самооценкой и ожидаемой оценкой со стороны сверстников. Дети остро переживают недооцененности и не признанность. Все это приводит к тому, что у них формируются определенные особенности.

Портрет агрессивного ребенка

 Теряет контроль над собой.

 Винит других в своих ошибках.

 Завистлив и мстителен.

 Ожидает от окружающих негативных действий.

 Конфликтуют со сверстниками.

 Ощущают отверженность.

 Низкий уровень эмпатии.

 Мускульное напряжение.

А как вы думаете, где самое большое напряжение мускульное? Челюсти, руки.

И еще такая особенность – это предвзятая атрибуция враждебности.

 Мир кажется враждебным, любые неожиданности воспринимаются как угроза безопасности.

 Другим людям приписываются враждебные намерения

 Ощущается недооценность со стороны окружающих

Например, дети в детском саду играют в песочнице, и один ребенок вдруг бьет другого лопаткой по голове. На вопрос воспитателя «зачем ты это сделал?», ребенок отвечает «а он хотел меня стукнуть машинкой». На самом дели ни кто не хотел его стукнуть машинкой, но ребенок живет в ожидание чего-то страшного, того что может ему помешать жить. Что же делать? Конечно, нужно помогать детям. Агрессивным детям, как и всем остальным детям на свете, хотя они не всегда нам симпатичны, не смотря на то, что мы на них злимся достаточно часто, им точно так же нужна наша помощь. Какая помощь? Конечно, направленная помощь, помощь, которая соответствует их психологическим потребностям.

Направления работы с агрессивными детьми

 Обучение детей приемлемым способам выражения гнева.

 Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

 Обучение приемам саморегуляции.

 Формирование таких личных качеств, как доверие, эмпатия и др.

Для того, что бы мы могли обучить детей приемлемым способам выражения гнева, нужно иметь представление о том, что такое гнев, как он устроен. Я хочу вас познакомить с кривой гнева.

1 фаза – это фаза запуска гнева. Провокаторами гнева могут быть самыми разными. Например, ребенку не справедливо сделали замечание или, например, стукнулся и почувствовал боль. И на этой фазе тяжело предугадать, разозлиться ребенок или нет. Если у него низкий порог возбудимости, то значит самое не значительное событие, может привести к запуску гнева. На этой фазе можно ребенка еще отвлечь. Перевести внимание. Очень важно научить справляться с плохими эмоциями.

2 фаза – фаза обострения. Это фаза, когда тело себя физиологически готовит к предстоящему сражению. Повышается уровень адреналина, учащается дыхание и т.д. Но все же еще на этой стадии мы можем еще тоже предотвратить вспышку. Но если мы не успеем на этой стадии, то придется ждать когда закончиться 3 фаза.

3 фаза – фаза кризиса. Пик гнева. Ребенок кричит, топает ногами, ругается. У всех детей это проявляется по-разному, но мы все знаем, что такое истерики. Ребенок не слышит нас. Состояние эффекта. На этой фазе абсолютно бесполезно уговаривать, читать нотации ребенку. Ребенок в этот момент не слышит. Единственное, что мы должны делать – это следить за безопасностью ребенка в этот момент. Что бы он сам себя не повредил и не повредил кого-то другого.

4 фаза – фаза спада. Она протекает то же по-разному у разных детей. Кому-то присуще дополнительные вспышки, у кого-то гнев идет на спад. Но тут нужно быть осторожно нам с вами взрослым, потому что это та фаза, на которой дополнительные упреки в сторону ребенка могут вызвать дополнительные всплески.

5 фаза – фаза депрессии. На этой стадии нужно продолжать ту деятельность, которая была прервана гневам. Притом не нужно говорить ребенку такие фразы, как «ну что же ты?», «зачем так ведешь себя?» и т.д. Не стоит на этой фазе заострять внимание, так как может перерасти обычное состояние ребенка в депрессию, в осуждение себя.

Что бы ребенок научился справляться с гневом, лучше разговаривать с ним на фазе 1 или фазе 2. Можно предложить ребенку расслабиться, сесть в кресло, сделать несколько глубоких вдохов, но только не кричать, а спокойным голосом. Эмоцию нужно поймать за хвост до наступления гнева, вспышке.

Ребенку нужно научиться управлять эмоциями в момент вспышек гнева.

Эффективные пути взаимодействия с ребенком в момент гнева:

• Ждать, когда ребенок успокоиться

• Выслушать доводы ребенка, даже если взрослый с ними не согласен

• Выразить свои собственные эмоции ясно и спокойно. Используя способ «Я - сообщения».

• Предложить ребенку наилучшие пути выхода из сложившейся ситуации. А лучше не предлагать готовый выход из сложившейся ситуации, а предложить ребенку самому выбрать способ выхода, как бы он мог выйти из этой ситуации еще? Если ребенок не знает, как это сделать, тогда мы предлагаем ему несколько вариантов, что бы он мог выбрать из них сам.

Конструктивные способы выражения агрессии

 Легализация («Обзывалки»).

 Канализация – этот метод направления энергии ребенка в нужные русла в нужный канал.

 Обучение способам конструктивного выражения гнева.

4 способа выражения гнева:

 Прямо заявить о своих чувствах, давая выход отрицательным эмоциям;

 Выразить гнев в косвенной форме, вымещая на человеке или предмете;

 Сдерживать гнев, загоняя его внутрь;

 Задерживать негативную эмоцию до ее наступления.

Врачи, медицинские сотрудники нашей страны исследовали данный вопрос и пришли к выводам, что имеют право на существования 3 способа выражения гнева. Все кроме 3 способа – «сдерживать гнев, загоняя его внутрь». Именно 3 способ приводит к эмоциональным выгораниям, к соматическим заболеваниям. Потому что, загоняя гнев внутрь, мы загоняем отрицательную энергию в себя.

Так же важно при работе с агрессивными детьми учить их саморегуляции.

 Секретный знак.

 Игра «Замри».

 Игра «Смена ритма».

 «Ладошки».

 Мешочек для крика.

*Консультация для педагогов «Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с агрессивными детьми».*

Цель: познакомить педагогов с правилами работы с агрессивными детьми, предостеречь от типичных ошибок.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными:

1. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга.

2. Огромную роль играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка.

Социолог М. Мид доказала, что в тех случаях, когда ребенка резко отлучают от груди и общение с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества, как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствует мягкость, ребенок окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего чада. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Как это ни парадоксально, агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих. Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а, напротив, взращивают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию.

Если же родители вовсе не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно. Только родители, которые умеют находить разумный компромисс, «золотую середину», могут научить своих детей справляться с агрессией.

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы поставить «точный»

диагноз и тем более «приклеить ярлык», а в оказании посильной и своевременной помощи ребенку.

Критерии агрессивности:

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.

2. Часто спорит, ругается со взрослыми.

3. Часто отказывается выполнять правила.

4. Часто специально раздражает людей.

5. Часто винит других в своих ошибках.

6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.

7. Часто завистлив, мстителен.

8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия

окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков. Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста: психолога или врача.

Причин такого поведения может быть много. Но часто дети поступают

именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон. Этот совет (предоставление выбора способа взаимодействия) особенно актуален, когда речь идет об агрессивных детях.

Работа педагогов с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.

2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Работа с родителями агрессивного ребенка.

 Работая с агрессивными детьми, учитель должен прежде всего наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам.

 Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удается. В таких случаях мы рекомендуем использовать наглядную информацию, которую можно разместить в уголке для родителей.

 Главная цель подобной информации – показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того, родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст.

*Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с агрессивными детьми.*

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.

2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.

3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.

4. Наказания не должны унижать ребенка.

5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.

6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.

7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и

состояния окружающих людей.

8. Развивать способность к эмпатии.

9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.

10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Учить брать ответственность на себя.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер.

Принципы работы с агрессивными детьми для педагога:

- положительное внимание к внутреннему миру ребенка;

- безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;

- сотрудничество с ребенком – оказание конструктивной помощи в

отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

*Экстренное вмешательство взрослых при агрессивных проявлениях.*

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;

- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");

- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, подмести пол");

- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности. Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");

- констатирующий вопрос ("ты злишься?");

- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");

- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");

- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией – уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;

- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");

- крик, негодование;

- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные

руки, разговор "сквозь зубы";

- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;

- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;

- использование физической силы;

- втягивание в конфликт посторонних людей;

- непреклонное настаивание на своей правоте;

- нотации, проповеди, "чтение морали",

- наказания или угрозы наказания;

- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";

- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;

- команды, жесткие требования, давление;

- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

5. Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность.

Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

6. Сохранение положительной репутации ребенка.

Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты

не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;

- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше

требование по-своему;

- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка -

демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);

- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;

- внушение спокойствия невербальными средствами;

- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;

- использование юмора;

- признание чувств ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

Рекомендации педагогам по работе с агрессивными детьми:

1) Проведение коррекционной и поддерживающей работы.

2) Создание в группе эмоционального комфорта для детей.

3) Научить ребенка выражать свои чувства социально приемлемым

способом.

4) Формирование адекватной самооценки.

5) Формирование навыков самоконтроля.

6) Учить навыкам сотрудничества.

7) Развитие творчества у детей.

**Организационный раздел**

1. Требования к специалистам, реализующим программу.

Реализация программы осуществляется педагогом-психологом. Специалист должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области психологии малых групп, школьных коллективов, знанием возрастных, психологических особенностей детей младшего школьного возраста и подростков, санитарно-гигиенических требований в работе с обучающимися общеобразовательных учреждений. Специалист реализующий программу должен уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы со школьниками. Важно наличие у специалиста устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях.

1. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы.

К ним относится следующее:

* Наличие образовательной среды адекватной потребностям развития участников занятий и здоровьесбережения (просторное помещение, позволяющее проводить игры, необходимая мебель и оборудование: стулья, флип-чарт (доска, маркерная доска, мультимедийная доска).
* Материалы: ватман, бумага формата А4, А5, цветные карандаши, фломастеры, ластики, клей, ножницы, конверты, дидактический материал.
* Технические средства: компьютер, принтер (с возможностью цветной печати), копировальный аппарат.
1. Критерии эффективности программы.

Для контроля эффективности реализации программы осуществляется первичное и итоговое изучение особенностей психологического климата в классном коллективе, его структуры и степени сплоченности индивидуально-личностных и поведенческих характеристик обучающихся в соответствии с психодиагностическим инструментарием, предусмотренным в соответствующих Диагностических блоках. Также критериями эффективности реализации программы занятий могут являться результаты наблюдения специалиста-ведущего, содержание обратной связи от участников занятий.

Внешний контроль осуществляется педагогами, родителями, которые следят за изменением в личностном развитии, поведении, эмоционально-волевой сфере у детей.

1. Список литературы.

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 376 с.

2. Аникеева Н.П. Психологический климат в коллективе. М.: Просвещение, 1989. - 225 с.

3. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А. Г. Асмолов. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Академия : Смысл, 2007. - 526 с.

4. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Афанасьева Е.И., Васильева Н.Л. Работа психолога в начальной школе. – 2-е изд.- М.: Генезис, 2001.- 352 с.

5. Бойко. В.В. Социально-психологический климат коллектива и личность / В.В. Бойко, А.Г. Ковалев, В.И. Панферов. – М.: Мысль, 2008. - 193с.

6. Дресвянина А. М., Хамидулина Ю. В. Игры на сплочение детского коллектива // Молодой ученый. — 2015. — №10. — С. 1150-1151.

7. Здравствуй, школа. Программа адаптационных занятий для первоклассников/ под ред. Н. Пилипко – М.: Дрофа, 2005

8. Ивашова А. Сотрудничество. Программа социального тренинга для дошкольников и младших школьников // Школьный психолог. - 2003.-N28.

9. Иртегов А. В. Психологический климат в группе. Пути формирования благоприятного психологического климата в детских коллективах / А. В. Иртегов. – Уссурийск : Молодой ученый, 2011. – 97 с.

10. Кардашина С.В., Шаньгина Н.В. Психометрические характеристики русскоязычной версии опросника К. «Томаса» — Р. Килманна ("Thomas-Kilmann conflict mode instrument -TRI-R") // Педагогическое образование в России. 2016. № 11. С. 216— 228.]

11. Киреева Е.А., Дубовицкая Т.Д. Методика исследования особенностей самоутверждения в подростковом возрасте // Экспериментальная психология. 2011. Том 4. № 2. С. 115–124.

12. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. – СПб.: Питер, 2009. – 318 с.

13. Лысова Н. Ф., Боровец Е. Н., Шуленина Н. С. Исследование социально-психологического климата в классных коллективах // Педагогика высшей школы. — 2016. — №3.1. — С. 133-135.

14. Панфилова М.А. Игротерапия общения. – М.: 2001, с. 54 - 59

15. Панфилова М.А., Лесная школа. Коррекционные сказки для младших школьников// Школьный психолог. – 2005 - №5.

16. Пастюк О. В. Психолого-педагогические подходы к процессу формирования партнерских взаимоотношений в детском саду и начальной школе / О. В. Пастюк // Вестник Брянского государственного университета. – 2013. – №1. – С. 51-58.

17. Пашкина Е. А., Ганичева И. А. Сказкотерапия как метод психокоррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Молодой ученый. — 2015. — №22.1. — С. 152-155.

18. 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 нападатьна других /Под редакцией академика РАО Реан А.А.. - Лаборатория профилактики асоциального поведения Института образования НИУ «ВШЭ». – М. 2019 г.

19. Фонд поддержки и сохранения культурных инициатив «Собрание».

20. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Дубна: Феникс +, 2002. -192 с.

21. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростка. — М.-Воронеж, 1996 .

22. Хван А.А., Зайцев Ю.А., Кузнецова Ю.А. Стандартизация опросника А. Басса и А. Дарки // Психологическая диагностика. 2008. № 1. С. 35—58.

23. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1 -5). – М.: «Генезис», 2006. – 303 с.

24. Шамликашвили Ц.А., Харитонов С.В., Пчелинцева Д.Н., Графский В.П. Агрессивность учащихся средних и старших классов и предпочитаемые ими стили поведения в конфликтной ситуации, гендерный аспект [Электронный ресурс] // Психология и право. 2018. Том 8. № 2. С. 138–151.

25. Шепель, В.М. Понятие психологического климата / В.М. Шепель // Вопросы психологии. - 2002. - № 3. - С. 17-21.

Интернет-источники:

http://www.stihi.ru/2010/08/01/1955

https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/pritchi\_dlia\_dietiei\_sbornik

https://studopedia.ru/17\_80060\_metod-sotsiometrii.html

<http://psylist.net/vopros/otvet.php?id=1069>

<https://nsportal.ru/download/#https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/01/31/agressivnye_deti.docx>

<http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/73-diagnosis-of-interpersonal/2656-metodika-oczenki-psixologicheskogo-klimata-v-klasse-ln-lutoshkin>

**Приложение 1**

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

**ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЭТАПА**

**С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**Карта субъективных оценок психологического климата классного коллектива**

**Цель:** выявление психологического климата классного коллектива.

Методика СОПК разработана И.Е. Шварцем. Методика СОПК позволяет определить степень благоприятности психологического климата в классе через коэффициент СОПК. Коэффициент СОПК является субъективным показателем мнения членов изучаемой группы о психологическом климате. Одновременно данный коэффициент показывает степень удовлетворенности своей группой.

Инструкция: следующего содержания: «Ребята! Перед вами карта с 20 суждениями. Ваша задача заключается в следующем: по каждой позиции выбрать один из четырех ответов («всегда», «часто», «иногда», «никогда»), который соответствует вашему мнению и в колонке рядом с суждением проставить соответствующее количество баллов».

**всегда — 5**

**часто — 3**

**иногда — 2**

**никогда — 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Балл** |
| 1 | В нашем классе бодрое, радостное настроение. |  |
| 2 | В отношениях между ребятами существует одобрение и поддержка. |  |
| 3 | В классе ребята дружные. |  |
| 5 | Ребятам нравится вместе проводить свободное время. |  |
| 5 | Ссоры и конфликты в классе ребята справедливо разрешают сами. |  |
| 6 | В классе осуждают нарушителей дисциплины. |  |
| 7 | Ребята критикуют друг друга по-доброму, необидно, искренне желая помочь. |  |
| 8 | Достижения и неудачи класса горячо переживаются большинством. |  |
| 9 | В актив избираются ребята, пользующиеся авторитетом. |  |
| 10 | Ребята в классе сочувствуют друг другу, неудачи одного огорчают многих. |  |
| 11 | В классе осуждают ребят, недобросовестно относящихся к учебе. |  |
| 12 | У ребят проявляется чувство гордости за свой класс, если его хвалят. |  |
| 13 | Активисты способны организовать коллектив и повести его за собой. |  |
| 15 | Общественные поручения выполняются ребятами охотно. |  |
| 15 | Ребята знают и чувствуют, что товарищи придут на помощь, если попал в беду. |  |
| 16 | Коллектив дружно осуждает тех, кто не любит трудиться. |  |
| 17 | Ребята в классе чувствуют себя уютно, уверенно, спокойно. |  |
| 18 | В классе часто звучит добрая шутка, юмор. |  |
| 19 | На все события класс реагирует бурно, коллектив обсуждает их. |  |
| 20 | Ребята ценят свой класс, дорожат его честью. |  |

**Обработка данных**

Подсчитывается общее количество баллов по всему тесту, затем эта сумма делится на количество вопросов (20 вопросов) и вычисляется средний балл.

Для оценки степени благоприятности психологического климата класса используется следующая шкала градаций:

5, 0 — оптимальный психологический климат;

3, 9- 3, 6 — положительный психологический климат;

3, 5 – 2, 6 — ситуативно-положительный климат или неустойчивый с преобладанием положительных характеристик;

2, 5 -1, 6 — ситуативно - отрицательный климат или неустойчивый с преобладанием отрицательных характеристик;

 1,5 -1, 0 — негативный психологический климат коллектива

**Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского)**

При проведении методики «Социометрия» в классе, обучающимся предъявляются социометрические вопросы, ответами на которые являются фамилии членов учебной группы (на каждый вопрос – 3 фамилии, кроме собственной фамилии).

*Инструкция*: «Ответьте на поставленный вопросы, записав под каждым из них три фамилии своих одноклассников».

**Кого бы ты из класса пригласил(а) на свой день рождения?**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выборы детей заносятся в виде «+» в таблицу «Социометрическую матрицу»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Ф.И. уч-ся** | Иванов А. | Петров В. | Котов И. | **…** | **…** |  |  |  |  |
| 1 |  Иванов А. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |  Петров В. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | Котов И. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |  ... |   |   |   |  |   |   |   |   |   |
| 5 | … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего выборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Взаимных |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|  |  |
| --- | --- |
| Лидеры: | Отверженные: |
| 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Обработка данных**

Выборы анализируются, при взаимном выборе «+» обоих детей обводятся в кружок.

После заполнения таблицы – подсчитывается количество выборов и взаимных выборов каждого ребёнка (по вертикали). Фамилии детей с максимальным количеством выборов заносятся в список «Лидеры класса», фамилии детей с нулевым количеством выборов заносятся в список «Отерженные».

Подсчитывается индекс психологической сплочённости класса.

$С\_{n}=\frac{∑K}{0.5N(N-1)}$,

где К – сумма всех взаимных выборов, N – количество испытуемых.

Показатель хор. групповой сплочённости = 0,6-0,7.

**Методика «Несуществующее животное».**

Это одна из наиболее информативных рисуночных методик. Проведение тестирования. Лист бумаги кладется перед обследуемым го­ризонтально.

Инструкция: «Я хочу посмотреть, насколько у вас развиты воображение, фантазия (как ты умеешь фантазировать, воображать). Придумайте и нарисуйте животное, которого на самом деле нет, никогда не было и которого до вас никто не придумал — ни в сказках, ни в компьютерных играх, ни в мультфильмах».

Интерпретация результатов

Положение рисунка на листе. В норме рисунок расположен *по средней линии стандартного поля* рисования (чем выше тем более яркая выраженность). Положение рисунка *ближе к верхнему краю листа* трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в социуме, недостаточностью признания со стороны окружающих, тенденция к самоутверждению.

Расположение рисунка *ближе к нижнему краю листа* (чем ниже - тем сильнее выраженность) интерпретируется как заниженная самооценка, наличие депрессивных компонентов настроения, пессимистическая оценка себя и окружающих, нерешительность, подавленность.

Следует обратить внимание на расположение рисунка *в верхнем левом углу*. Оно характерно для людей, отличающихся некоторой стереотипностью поведения, небольшой пунктуальностью, обязательностью. Фигуры в этом случае достаточно мелкие и небольшие. Отражением специфики протекания физиологических процессов у таких исследуемых нередко является несоответствие скорости мозговых процессов и передачи их наружу. Поэтому для таких людей характерно "проглатывание" окончаний или целых слогов, слов при письме. Сознательно у человека остаётся задание полного слова, но следующее задание при передаче наружу как бы опережает и стирает окончание слова. Это явление спазм больше связано со спецификой сосудистого тонуса головного мозга, чем с выраженной  патологией.

*Тематически несуществующие животные* делятся на угрожаемых, угрожающих, нейтральных. Это характеризует отношение испытуемого к собственной личности, к собственному "Я", к представлению о собственном положении.

Центральная часть фигуры (голова или замещающая её деталь) *голова* повёрнута *вправо* - устойчивая тенденция к деятельности, *влево* - тенденция к рефлексии, размышлениям, положение *"апорат"* трактуется как эгоцентризм.*Уменьшенный размер головы* говорит о ценности рационального начала.

*Грива, шерсть, подобна причёски на голове* - чувственность, подчёркивание своего пола, ориентирована на свою сексуальную роль. *Перья* - тенденция к самоукрашению, самооправданию некоторая демонстративность.

*Рога* - защита, агрессия.

*Уши, рот, глаза* - несут своё прямое значение (заинтересованность в информации). Приоткрытый рот в сочетании с языком без прорисовки губ трактуется как большая речевая активность (болтливость), в сочетании с прорисовкой губ - как чувственность. Открытый рот без прорисовки языка и губ, особенно, если он зачерченный, может свидетельствовать о лёгком возникновении страхов, опасений, недоверия. Рот с зубами - вербальная агрессия. Глаза с резкой прорисовкой радужки - наличие страхов, глаза с ресницами - истероидно-демонстративные манеры поведения.

*Ноги, лапы, постаменты*- основательность, обдуманность, рациональность действий при принятии решений, опора на существенные признаки положения и значимую информацию. Характер контроля за своими рассуждениями, выводами выражается в особенности соединения ног с корпусом (тщательно или небрежно, слабо или совсем не соединены и т.д.).

*Однотипность и однонаправленность формы*   *элементов опорной части*- конформность суждений и установок в принятии решений, их стандартность, банальность. *Разнообразие в форме и положении этих деталей* - своеобразие установок и суждений, самостоятельность, иногда даже творческое начало или инокамослие (ближе к патологии).

*Отсутствие ног и лап* - поверхностность суждений, импульсивность в принятии решений.

*Крылья* - желание вознестись над существующими проблемами, уверенность в себе, любознательность, соучастие в большом количестве предприятий, увлечение своей деятельностью с ущемлением окружающих.  Это касается и своей сексуальной роли и позиции поведения.

*Устрашающие детали* - демонстративность, ссклонность обращать на себя внимание окружающих, манерность.

*Хвосты*- отношение к собственным проблемам. Хвост направлен вверх - уверенность в своих выводах, положительная самооценка. Хвост направлен вниз - недовольство собой, сомнение по поводу собственных выводов и поведения. Хвост повёрнут вправо - отношения к своим действиям и поведению, влево - к своим мыслям, решениям.

*Затемнения и зачернения фигуры животного* - выражение страха, тревоги.

*Защита.* Если она представлена в острых углах - это агрессивная защита. О направленности такой защиты свидетельствует соответствующее пространственное расположение: верхний контур фигуры - против вышестоящих, против мир, имеющих возможность положить запрет, ограничения, осуществить, принуждение (родители, начальники и т.д.); нижний контур защита против насмешек, непризнания, боязнь осуждения; боковые контуры - недифференцированная опасность и готовность к самозащите любого порядка

*Заслоны, щиты* свидетельствуют о защите, связанной с опасениями и подозрительностью.

Общая энергия.

*Слабая паутинообратная линия прорисовки* - астенничность, дискомфорт, неуверенность, хроническое, соматическое заболевание;  *жирные линии* выражают тревожность. Выделенная определённая деталь тела (жирно или слабо) символически изображает то место, где следует искать привязку тревоги данной личности.

*Фигура животного в виде круга* символизирует и выражает тенденцию к скрытности, замкнутости, нежелании давать информацию о себе, вплоть до отказа от тестирования.

Вмонтирование механических частей (постановка на постамент, треножники, тракторные гусеницы вместо ног; пропеллеры и винты на голове; вмонтирование в глаза электроламп и т.п., а в тело и конечности - антенны, рукоятки и т.д.) наблюдается чаще всего у больных шизофренией и у глубоких шизоидов.

*Предлагаемое словесное название* может выражать рациональное соединение смысловых частей ("мухожёр", "летающий заяц" и т.д.) и свидетельствует о рациональности, конкретной установки при ориентировке и адаптации. Словообразование с книжно-научным, иногда с латинским суффиксом или окончанием (например, "раголетиус") характеризует демонстративность, которая направлена главным образом на показ собственного разума, эрудиции, знаний. Названия поверхностные без всякого осмысления знаменуют легкомысленное отношение к окружающим, неумения учитывать сигнал опасности.

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

**ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ЭТАПА**

**С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5-11 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**Методика «Социометрия» Дж. Морено (адаптация Я.Л. Коломинского)**

При проведении методики «Социометрия» в классе, обучающимся предъявляются социометрические вопросы, ответами на которые являются фамилии членов учебной группы (на каждый вопрос – 3 фамилии, кроме собственной фамилии).

*Инструкция*: «Ответьте на поставленный вопросы, записав под каждым из них три фамилии своих одноклассников».

**Кого бы ты из класса пригласил(а) на свой день рождения?**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Выборы детей заносятся в виде «+» в таблицу «Социометрическую матрицу»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№** | **Ф.И. уч-ся** | Иванов А. | Петров В. | Котов И. | **…** | **…** |  |  |  |  |
| 1 |  Иванов А. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2 |  Петров В. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | Котов И. |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5 |  ... |   |   |   |  |   |   |   |   |   |
| 5 | … |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего выборов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Взаимных |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|  |  |
| --- | --- |
| Лидеры: | Отверженные: |
| 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | 3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Обработка данных**

Выборы анализируются, при взаимном выборе «+» обоих детей обводятся в кружок.

После заполнения таблицы – подсчитывается количество выборов и взаимных выборов каждого ребёнка (по вертикали). Фамилии детей с максимальным количеством выборов заносятся в список «Лидеры класса», фамилии детей с нулевым количеством выборов заносятся в список «Отерженные».

Подсчитывается индекс психологической сплочённости класса.

$С\_{n}=\frac{∑K}{0.5N(N-1)}$,

где К – сумма всех взаимных выборов, N – количество испытуемых.

Показатель хорошей групповой сплочённости = 0,6-0,7

**Опросник исследования уровня агрессивности (Авторы А. Басс и А. Дарки, на русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой)**

Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий. Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басc и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

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

2. Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

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

4. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

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

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

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

*Инструкция*: «Отметьте «да», если вы согласны с утверждением, и «нет» - если не согласны. Старайтесь долго над вопросами не раздумывать.

*Опросник*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
 | да | нет |
| 1. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
 | да | нет |
| 1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
 | да | нет |
| 1. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
 | да | нет |
| 1. Я не всегда получаю то, что мне положено
 | да | нет |
| 1. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
 | да | нет |
| 1. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
 | да | нет |
| 1. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
 | да | нет |
| 1. Мне кажется, что я не способен ударить человека
 | да | нет |
| 1. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
 | да | нет |
| 1. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
 | да | нет |
| 1. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
 | да | нет |
| 1. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
 | да | нет |
| 1. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
 | да | нет |
| 1. Я часто бываю несогласен с людьми
 | да | нет |
| 1. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
 | да | нет |
| 1. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
 | да | нет |
| 1. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
 | да | нет |
| 1. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
 | да | нет |
| 1. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
 | да | нет |
| 1. Меня немного огорчает моя судьба
 | да | нет |
| 1. Я думаю, что многие люди не любят меня
 | да | нет |
| 1. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
 | да | нет |
| 1. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины
 | да | нет |
| 1. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
 | да | нет |
| 1. Я не способен на грубые шутки
 | да | нет |
| 1. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются
 | да | нет |
| 1. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
 | да | нет |
| 1. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
 | да | нет |
| 1. Довольно многие люди завидуют мне
 | да | нет |
| 1. Я требую, чтобы люди уважали меня
 | да | нет |
| 1. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
 | да | нет |
| 1. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
 | да | нет |
| 1. Я никогда не бываю мрачен от злости
 | да | нет |
| 1. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
 | да | нет |
| 1. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
 | да | нет |
| 1. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
 | да | нет |
| 1. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
 | да | нет |
| 1. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
 | да | нет |
| 1. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
 | да | нет |
| 1. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
 | да | нет |
| 1. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
 | да | нет |
| 1. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
 | да | нет |
| 1. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
 | да | нет |
| 1. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
 | да | нет |
| 1. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
 | да | нет |
| 1. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
 | да | нет |
| 1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
 | да | нет |
| 1. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
 | да | нет |
| 1. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
 | да | нет |
| 1. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
 | да | нет |
| 1. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
 | да | нет |
| 1. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
 | да | нет |
| 1. Неудачи огорчают меня
 | да | нет |
| 1. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
 | да | нет |
| 1. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
 | да | нет |
| 1. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
 | да | нет |
| 1. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
 | да | нет |
| 1. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
 | да | нет |
| 1. Я ругаюсь только со злости
 | да | нет |
| 1. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
 | да | нет |
| 1. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
 | да | нет |
| 1. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
 | да | нет |
| 1. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
 | да | нет |
| 1. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
 | да | нет |
| 1. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
 | да | нет |
| 1. Я часто думаю, что жил неправильно
 | да | нет |
| 1. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
 | да | нет |
| 1. Я не огорчаюсь из-за мелочей
 | да | нет |
| 1. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
 | да | нет |
| 1. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
 | да | нет |
| 1. В последнее время я стал занудой
 | да | нет |
| 1. В споре я часто повышаю голос
 | да | нет |
| 1. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
 | да | нет |
| 1. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить
 | да | нет |

**Обработка результатов**

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

**I. Физическая агрессия:**

"да" = 1, "нет"-0: 1, 25, 31, 41 ,48, 55, 62, 68, "нет" =1, "да" = 0: 9,7

**2. Косвенная агрессия:**

"да" - 1, "нет" = 0:2, 10, 18, 34,42, 56, 63, "нет" = 1, "да" - 0: 26,49

**3. Раздражение:**

"да"=1, "нет"=0: 3,19,27,43, 50, 57,64,72, "нет" = 1, "да" =0: II,35,69

**4. Негативизм:**

"да" == 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 28, "нет" - 1, "да" = 0: 36

**5. Обида:**

"да"= 1,"нет" - 0: 5, 13, 21,29,37,44,51,58

**6. Подозрительность:**

"да"=1, "нет"=0: 6,14,22,30,38,45,52,59, "нет" = 1, "да" = 0: 33, **66,** 74,75

**7. Вербальная агрессия:**

"да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73, "нет" - 1, "да"= 0: 33,66,74,75

**8. Чувство вины: "да"-1, "нет"=0: 8, 16, 24, 32, 40, 47,54,61,67**

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности; враждебность - общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим; агрессия - активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7 .

Нормой агрессивности является величина еѐ индекса, равная 21 плюс - минус 4 , а враждебности – 6,5–7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **Прямые утверждения** | **Обратные утверждения** | **Коэффициент** |
| Физическая агрессия | 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68 | 9, 17, 41 | 10 |
| Косвенная агрессия | 2, 18, 34, 42, 56, 63 | 10, 26, 49 | 8 |
| Раздражение | 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 | 11, 35, 69 | 11 |
| Негативизм | 4, 12, 20, 23, 36 |  | 20 |
| Обида | 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58 | 44 | 9 |
| Подозрительность | 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 | 65, 70 | 10 |
| Вербальная агрессия | 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73 | 39, 66, 74, 75 | 13 |
| Чувство вины | 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67 |  | 11 |

По Рогову Е.И., значение показателей враждебности и агрессивности равно сумме показателей составляющих их шкал:

**Враждебность** = Обида + Подозрительность;

**Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

По Хвану А.А. с соавт., значение этих показателей равно среднему арифметическому составляющих показателей (так как максимальным уровнем во всех случаях является 100 стандартных баллов):

**Враждебность** = (Обида + Подозрительность)/2

**Агрессивность** = (Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия)/3

*Интерпретация результатов*

По Рогову Е.И., нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 ± 4, а враждебности – 6,5-7 ± 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Хван А.А. с соавт. предлагает более сложную схему. Сырые баллы по каждой шкале необходимо умножить на коэффициент, цель которого - привести максимальное значение по каждой шкале к 100 баллам. Затем эти баллы переводятся в стены:достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стены** | **Результаты в баллах** | **Интерпретация** |
| **Физическая агрессия** | **Косвенная агрессия** |
| **Вербальная агрессия** | **Раздражение** |
| **Негативизм** | **Подозрительность** |
| **Чувство вины** | **Обида** |
| 1 | 0 -20 | 0 | низкий уровень |
| 2 | 20 - 30 | 0 – 14 |
| 3 | 31 - 41 | 15 – 25 | средний уровень |
| 4 | 42 -52 | 26 – 36 |
| 5 | 53- 63 | 37 – 47 | повышенный уровень |
| 6 | 64 -74 | 48 – 58 |
| 7 | 75 - 85 | 59 – 69 | высокий |
| 8 | 86 - 96 | 70 – 80 | очень высокий |
| 9 | 97 и более | 81 – 92 |
| 10 |  | 92 и более |

Как уже указывалось выше физическая, косвенная и вербальная агрессия вместе образуют суммарный индекс агрессивных реакций, а обида и подозрительность — индекс враждебности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Стены** | **Результаты в баллах** | **Интерпретация** |
| **Агрессивность** | **Враждебность** |
| 1 | 0 -17 | 0 | низкий уровень |
| 2 | 18 – 27 | 0 – 14 |
| 3 | 28 – 38 | 15 – 25 | средний уровень |
| 4 | 39 – 49 | 26 – 36 |
| 5 | 50 - 60 | 37 – 47 | повышенный уровень |
| 6 | 61 - 71 | 48 – 58 |
| 7 | 72 - 82 | 59 – 69 | высокий |
| 8 | 83 - 93 | 70 – 80 | очень высокий |
| 9 | 94 и более | 81 – 92 |
| 10 |  | 92 и более |

**Изучение психологического климата коллектива**

**Инструкция**: оцените, как проявляются перечисленные ниже свойства психологического климата в вашей группе. На континууме от психологического климата типа А до психологического климата типа В определите ту оценку, которая, по Вашему мнению, соответствует истине. Обведите кружком оценку слева или справа относительно нуля.

Оценки:
3 - свойство проявляется в группе всегда;

2 - свойство проявляется в большинстве случаев;

1 - свойство проявляется нередко;

0 - проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | свойство психологического климата А | оценка | свойство психологического климата В |
| 1 | Преобладает бодрое жизнерадостное настроение | 3 2 1 0 1 2 3 | Преобладает подавленное настроение |
| 2 | Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии | 3 2 1 0 1 2 3 | Конфликтность в отношениях, антипатии |
| 3 | В отношениях между группировками внутри вашего коллектива существует взаимное расположение, понимание | 3 2 1 0 1 2 3 | Группировки конфликтуют между собой |
| 4 | Членам группы нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности | 3 2 1 0 1 2 3 | Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| 5 | Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов группы | 3 2 1 0 1 2 3 | Успех или неудача товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство |
| 6 | С уважением относятся к мнению других | 3 2 1 0 1 2 3 | Каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению товарищей |
| 7 | Достижения и неудачи группы переживаются как собственные | 3 2 1 0 1 2 3 | Достижения и неудачи группы не находят отклика у ее членов |
| 8 | В трудные дни для группы происходит эмоциональное единение, "один за всех и все за одного" | 3 2 1 0 1 2 3 | В трудные дни группа "раскисает": растерянность, ссоры, взаимные обвинения |
| 9 | Чувство гордости за группу, если ее отмечает руководство | 3 2 1 0 1 2 3 | К похвалам и поощрениям группы относятся равнодушно |
| 10 | Группа активна, полна энергии | 3 2 1 0 1 2 3 | Группа инертна, пассивна |
| 11 | Участливо и доброжелательно относятся к новичкам, помогают им освоиться в коллективе | 3 2 1 0 1 2 3 | Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность |
| 12 | В группе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в защиту | 3 2 1 0 1 2 3 | Группа заметно разделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", пренебрежительное отношение к слабым |
| 13 | Современные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно | 3 2 1 0 1 2 3 | Группу невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах |

**Обработка**

Сложить оценки левой стороны в вопросах 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 - сумма А; сложить оценки правой стороны во всех вопросах - сумма В; найти разницу С = А - В. Если С равно нулю или имеет отрицательную величину, то имеем ярко выраженный неблагоприятный психологический климат с точки зрения индивида. С более 25, значит психологический климат благоприятен. Если сумма менее 25 - климат неустойчиво благоприятен.

Среднегрупповую оценку психологического климата рассчитывают по формуле

C = сумма С / N,

где N - число членов группы.

Процент людей, оценивающих климат как неблагоприятный, определяется по формуле

n (C-) / N . 100 %,

где n (C-) - количество людей, оценивающих климат коллектива как неблагоприятный;
N - число членов группы.

**Анкета «Выявление агрессии у подростков».**

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на каждое утверждение «Да» или «Нет», поставив в соответствующей графе «галочку» или «крестик».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Ответ «Да» | Ответ «Нет» |
| 1 | Я знаю, что ребята за моей спиной говорят обо мне плохо. |  |  |
| 2 | Я редко даю сдачу, когда меня бьют. |  |  |
| 3 | Я быстро теряю самообладание, однако также быстро успокаиваюсь. |  |  |
| 4 | Если мне при размене денег дают на один рубль больше и если я его беру, то позднее меня мучают сильные угрызения совести. |  |  |
| 5 | Я могу так рассвирепеть, что буду, например, бить все подряд. |  |  |
| 6 | Честно говоря, мне иногда доставляет удовольствие мучить других. |  |  |
| 7 | Если по отношению ко мне кто-то поступает несправедливо, тоя желаю ему настоящего наказания. |  |  |
| 8 | Я верю в то, что за зло можно отплатить добром, и в соответствии с этим и действую. |  |  |
| 9 | Если грубо обращаются к кому-нибудь из моих друзей, то мы вместе думаем о наказании. |  |  |
| 10 | У меня иногда бывают трудности с родителями. |  |  |
| 11 | Собака, которая не слушается, заслуживает удара. |  |  |
| 12 | С ребятами, которые любезнее, чем я мог ожидать, я держусь осторожно. |  |  |
| 13 | Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю. |  |  |
| 14 | У меня часто бывают разногласия с другими. |  |  |
| 15 | Мне кажется, что большая часть дурных поступков однажды будет наказана. |  |  |
| 16 | Когда, я разъяренный, я охотно освобождаюсь от этого состояния во время физической работы. |  |  |
| 17 | Раньше я иногда очень охотно мучил других, например, выворачивал руки, дергал за волосы и т.д. |  |  |
| 18 | Иногда я себе представляю, какие ужасы должны были бы произойти с теми, кто ко мне несправедлив. |  |  |
| 19 | Я могу припомнить, что однажды так был рассержен, что взял первую оказавшуюся под рукой вещь и разорвал или разбил её. |  |  |

Обработка: 5 положительных ответов – нормальный уровень агрессивности;

9 положительных ответов – повышенный уровень агрессивности;

19 положительных ответов – высокий уровень агрессивности.

**Приложение 2**

**Иллюстрация к занятию «Учимся работать вместе»**

**Иллюстрации к Упражнению «Носочки»**



**Приложение 3**

**Ребус к занятию «Разговор о дружбе»**

    

**Приложение 4.**

**Карточки для упражнения «Пословицы о дружбе»**

|  |
| --- |
| **ЧЕЛОВЕК БЕЗ ДРУЗЕЙ, ЧТО ДЕРЕВО БЕЗ КОРНЕЙ.** |
| **НЕТ ДРУГА - ИЩИ, А НАШЕЛ - БЕРЕГИ.** |
| **ДРУЖБА КРЕПКА НЕ ЛЕСТЬЮ, А ПРАВДОЙ И ЧЕСТЬЮ.** |
| **ДРУЖБА КАК СТЕКЛО: РАЗОБЬЕШЬ - НЕ СЛОЖИШЬ.** |
| **ДРУЗЬЯ ПОЗНАЮТСЯ В БЕДЕ.** |
| **СКАЖИ МНЕ КТО ТВОЙ ДРУГ, И Я СКАЖУ, КТО ТЫ.** |
| **НЕ ТОТ ДРУГ, КТО НА ПИРУ ГУЛЯЕТ, А ТОТ, КТО В БЕДЕ ПОМОГАЕТ.** |
| **ЛУЧШЕ ДРУГ ВЕРНЫЙ, ЧЕМ КАМЕНЬ ДРАГОЦЕННЫЙ.** |
| **МАЛЕНЬКАЯ ДРУЖБА ЛУЧШЕ БОЛЬШОЙ ССОРЫ.** |
| **НАД ДРУГОМ ПОСМЕЁШЬСЯ - НАД СОБОЙ ПОПЛАЧЕШЬ.** |
| **ЧЕЛОВЕК БЕЗ ДРУЗЕЙ, ЧТО СОКОЛ БЕЗ КРЫЛЬЕВ.** |
| **БЕЗ ДРУГА В ЖИЗНИ ТУГО.** |
| **ДЕРЕВО ДЕРЖИТСЯ КОРНЯМИ, А ЧЕЛОВЕК ДРУЗЬЯМИ.** |
| **ОДЁЖА ХОРОША НОВАЯ, А ДРУГ - СТАРЫЙ.** |
| **ЧЕЛОВЕК БЕЗ ДРУГА, ЧТО ЗЕМЛЯ БЕЗ ВОДЫ.** |
| **СТАРЫЙ ДРУГ ЛУЧШЕ НОВЫХ ДВУХ.** |