КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОВОКУЗНЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 35 ИМЕНИ АННЫ ИВАНОВНЫ ГЕРЛИНГЕР»
654059, Россия, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. 40 лет ВЛКСМ, дом № 98-А
т/ф: (3843) 54-55-72, 54-62-22, тел.: (3843) 54-78-90
e-mail: licey35nvkz@yandex.ru, www.licey35.kuz-edu.ru

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет
протокол № 1 от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Лицей № 35
им. А.И. Герлингер»
_____ Т.Л. Лейниш
Приказ № 179/1 от 25.08.2023г.

Программа
профилактики конфликтов
в МБОУ «Лицей № 35 им. А.И. Герлингер»

Составители:
Дюндик С.В., заместитель директора по ВР
Ерохина К.О., учитель географии
Синяговская Г.Н., социальный педагог

г. Новокузнецк, 2023

Паспорт программы

Наименование программы	*Программа профилактики конфликтов в образовательной организации*
Заказчик	*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 35 им. А.И. Герлингер»*
Основания для разработки программы	*1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12 марта 2016 г. №423-р.* *2. Указ Президента Российской Федерации №761 от 1 июня 2012 г. «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.».* *3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р.* *4. Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. №520-р.* *5. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.* *6. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.*
Разработчики / авторы составители	*1. Заместитель директора по воспитательной работе.* *2. Куратор Школьной службы примирения.* *3. Соц. педагог*
Исполнители	*1. Классные руководители.* *2. Соц. педагог* *3. Специалисты Школьной службы примирения.*
Цель программы	*Развитие психолого-педагогической компетенции участников образовательных отношений в разрешении конфликтных ситуаций с использованием восстановительного подхода.*
Срок реализации	*2023 – 2026 гг.*
Направления программы	*1. Методическое направление.* *2. Диагностико-аналитическое направление.* *3. Просветительское направление.* *4. Коррекционное направление.*

Актуальность программы

Ребенок большую часть времени проводит в школе, поэтомушкольные отношения в значительной степени влияют на ребенка и на его дальнейшую судьбу. Именно в школе он учится строить отношения с окружающими. Если за время обучения подросток не освоил допустимые в обществе способы взаимодействия с другими людьми, возникает риск, что в дальнейшем он не сможет выстраивать отношения или сам станет отвергаемым. Это проявляется в виде правонарушений, попыток суицида, конфликтов, примыкания к группировкам [5].

Изменение социального и индивидуального миров подростка, которые находятся в единстве, отражается на отношениях с окружающими. Данные отношения проявляются в противоречиях и конфликтах.

Конфликты в школе, как и в обществе в целом, были, есть и будут. В частности, конфликты между детьми разных социальных слоев, национальностей, разного культурного уровня. Формы реагирования на поведение окружающих, приемлемые в одной семье или национальной культуре,

оказываются совсем неподходящими в условиях современной мультикультурной школы. При этом порой взрослые втягиваются в конфликты или формируют у своих детей жесткие установки по отношению к «чужим».

Сам конфликт может быть и не так страшен, если он не переходит в драку, ссору, насилие, разрыв отношений, если не происходит эскалация конфликта и втягивание в него других людей.

Если ребенок не чувствует себя в школе в безопасности, он не будет думать о получении знаний. Если ребенок находится в среде, где присутствуют агрессия, издевательства, насилие, где он все время вынужден обороняться, – он начинает воспринимать такие отношения как норму, привыкает и усваивает агрессивные способы взаимодействия с окружающими. Если для достижения высокого рейтинга в классе принято унижать, подавлять, проявлять насилие, то подросток невольно становится на путь формирования агрессивных черт характера.

Необходимость расширения безопасного пространства для ребенка, пространства, в котором ему комфортно и интересно, где он получает качественное образование и имеет возможность развивать свои способности, обусловило актуальность создания **программы профилактики конфликтов в образовательной организации.**

Цель – развитие психолого-педагогической компетентности участниковобразовательных отношений в разрешении конфликтных ситуаций с использованиемвосстановительного подхода.

Задачи:

1. Сформировать представление у участников образовательных отношений овосстановительных практиках как способах разрешения конфликтов.
2. Развивать навыки конструктивного разрешения конфликтов у всех участниковобразовательных отношений.
3. Оптимизировать социально-психологический климат.
4. Разработать методические рекомендации для всех участников образовательныхотношений.

Адресат – участники образовательных отношений (обучающиеся, педагоги иродители (законные представители)).

Срок реализации – 3 года.

Ожидаемые результаты:

1. Сформированность представления у участников образовательных отношений о восстановительных практиках как способах разрешения конфликтов.
2. Развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов у всех участников образовательных отношений.
3. Оптимизация социально-психологического климата.
4. Разработка методических рекомендаций для всех участников образовательных отношений.

Методы реализации:

- анкетирование;
- беседы, групповые дискуссии, круглые столы;
- игры, упражнения, тренинги;
- классные часы;
- родительские собрания;
- семейные, школьные конференции;
- просмотр и обсуждение видеоматериалов;
- круги поддержки.

Содержание программы

Программа профилактики конфликтов в образовательной организации включает всебя следующие направления:

1. Методическое направление
2. Диагностическо-аналитическое направление
3. Просветительское направление
4. Коррекционное направление

Календарно-тематическое планирование

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Методическое направление									
Обучающиеся	Конференция «Нужна ли Служба примирения в школе?» (5-11 кл.) (по запросу)	Классный час «Правила конструктивного общения» (6-8 кл.)	Классный час «День толерантности» (1-11 кл)	Дискуссия «Сильный человек, слабый человек – стереотипы и заблуждения» (9 кл.)	Классный час «Учимся жить без конфликтов» (7 кл.)	Классный час «Техники эффективной коммуникации » (9-11 кл.)	Классный час «Что такое Школьная дружба? (1-3 кл.)	Дискуссия «Посредничество как один из способов разрешения конфликтов» (8 кл.)	Классный час «Давайте жить дружно! (4-5 кл.)
Педагоги	Доклад, стенд «Школьная служба примирения»				Семинар «Права и обязанности обучающихся»		Доклад, стенд «Школьная служба примирения»		
				Доклад, стенд «Школьная служба примирения»					
	Индивидуальные, групповые консультации «Возрастные особенности детей и подростков»								
Родители (законные представители)		Доклад, стенд «Школьная служба примирения»			Доклад, стенд «Школьная служба примирения»			Доклад, стенд «Школьная служба примирения»	
	Индивидуальные, групповые консультации «Возрастные особенности детей и подростков»								
	Памятки «Правила конструктивного общения»								
Диагностико-аналитическое направление									
Обучающиеся	Методика диагностики психологического климата в коллективе (1-11 кл.)							Методика диагностики психологического климата в коллективе (1-11 кл.)	
	Методика диагностики стиля поведения в конфликте (5-11 кл.)							Методика диагностики стиля поведения в конфликте (5-11 кл.)	

Педагоги	Методика диагностики стиля поведения в конфликте							Методика диагностики стиля поведения в конфликте	
	Оценка агрессивности в отношениях							Оценка агрессивности в отношениях	
Просветительское направление									
Обучающиеся	Акция «День позитива» (1-11 кл.)		Конкурс буклетов «Мир конструктивного взаимодействия» (1-11 кл.)		Конкурс рисунков «Школьная служба примирения глазами детей» (1-11 кл.)		Фотовыставка «Все мы разные, но все мы вместе» (1-11 кл.)		Просмотр и обсуждение фильма «Когда я стану великаном» (9-11 кл.)
Педагоги		Семинар «Стрессовые ситуации. Как помочь ребенку»		Памятка «Семейное насилие и дети»				Выступление на пед.совете «Беседа с ребенком, находящемся в кризисном состоянии»	
	Работа с родителями по противодействию и профилактике буллинга (рекомендации)								
Родители (законные представители)		Собрание «Психолог. особенности подросткового возраста»		Семинар «Стрессовые ситуации. Как помочь ребенку»		Собрание «Причины и риски аутодеструктивного поведения»		Собрание Алгоритм действий по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение детей	
Коррекционное направление									
Обучающиеся	Тренинг «Дом дружбы» (5 кл.)	Тренинг «Общение и умение слушать» (9-11 кл.)	Игра-тренинг «Морские командные учения» (7 кл.)	Тренинг «Разрешение конфликтов» (5 кл.)	Круг сообщества «Человек побеждает сидя» (7 кл.)	Круг сообщества «Возведем мосты, разрушим стены» (6 кл.)	Круг сообщества «Возведем мосты, разрушим стены» (6 кл.)	Круг сообщества «Всегда ли я хороший?» (5 кл.)	Круг сообщества «Всегда ли я хороший?» (5 кл.)

	Круг сообщества «Гармония с собой» (8 кл.)								
Педагоги		Семинар-практикум «Конфликты в школе и пути их разрешения»			Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»		Семинар-практикум «Учитель и проблемы дисциплины»		
Родители (законные представители)			Тренинг «Путь доверия»						

Список литературы

1. Анцупов, А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. [Текст] /А. Я. Анцупов. – М.: Гуманит. изд.; центр ВЛАДОС, 2003 – 208 с.
2. Бурдыгина, Т. Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения:практическое пособие. [Текст] / Т. Н. Бурдыгина – М.: АРКТИ, 2006 – 234 с.
3. Бурмистрова, Е. В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях(предупреждениекризисных ситуацийвобразовательнойсреде).Методическиерекомендации для специалистов системы образования. [Текст] / Е. В. Бурмистрова. –М.: МГППУ, 2006 – 356 с.
4. Грецов, А. Г. Учимся преодолевать конфликты (пособие для подростков).[Текст] / А. Г. Грецов – СПб, 2008.
5. Коновалов, А. Ю. Школьная служба примирения и восстановительнаякультура взаимоотношений: практическое руководство. [Текст] / А. Ю. Коновалов. – М.:МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2012 – 256 с.
6. Курочкина И. А. Педагогическая конфликтология [Текст] / И. А. Курочкина:Екатеринбург – РГППУ. – 2013 – 229 с.
7. Реан, А. А. Психология подростка [Текст] / А. А. Реан. – М.: Прайм-Еврознак, 2006 – 480с., с.389.
8. Рябова, Л. И. От конфликта к личностному росту. Восстановительныетехнологиивпрактикеразрешенияконфликтныхситуацийипрофилактикеправонарушений несовершеннолетних [Текст] / Л. И. Рябова. – Пермь, 2004.
9. Фалькович, Т. А. Психология XXI века. Психолого-педагогическая работа вкризисных ситуациях: 8-11 классы [Текст] / Т. А. Фалькович. – М.: ВАКО, 2007.
10. Фопель, К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения.[Текст] / К. Фопель – М.: Генезис, 2010 – 336 с.

Приложение
к календарно-тематическому планированию

Приложение 1

Методика оценки психологического климата в ученическом коллективе (А.Н. Лутошкин)

Обучающимся раздаются чистые бланки, ответственный педагог предлагаетреспондентам прочитать характеристики классного коллектива, представленные слева исправа, а потом оценить их по заявленной шкале:

+3 – характеристика, представленная слева, проявляется всегда;

+2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

+1 – характеристика проявляется достаточно часто;

0 – свойства, указанные слева и справа, проявляются периодично, но ниодно из них не отражает ситуацию в коллективе в полной мере;

-1 – достаточно часто проявляется характеристика, указанная слева;

-2 – свойство, указанное в левой колонке, проявляется в большинствеслучаев;

-3 – свойство из левой колонки наблюдается всегда.

Ввиду некоторой сложности шкалы при проведении диагностики целесообразнопоказать порядок оценивания первых двух свойств на примере воображаемого класса,чтобы помочь учащимся и получить достоверные результаты.

Свойства благоприятного психологического климата в школе	**Оценка**	**Свойства неблагоприятной обстановки в коллективе**
Преобладает позитивное, радостное настроение		Преобладают угнетенность,апатия, чувствуется подавленноенастроение.
Члены коллектива нередко проявляют друг к другу доброжелательность, чувство симпатии.		Члены коллективно настроенывраждебно по отношению друг кдругу, общение затруднено.
В отношениях между микрогруппами имеет место взаимное уважение, понимание		Группировки в классеконфликтуют между собой.
Членам коллектива нравится совместное времяпровождение, осуществление коллективной деятельности (учебных заданий, внеурочных поручений) не вызывает затруднений		В коллективе принято проявлятьбезразличное отношение поотношению друг к другу,коллективные поручения вызывают сложности ввидувыраженного нежеланияприобщаться к совместной деятельности
Успехи или неудачи одного вызывают искреннее участие, сопереживание со стороны других учеников.		Успехи или неудачи одногоученика вызывают равнодушие,зависть или злорадство состороны класса
В классе стараются учитывать мнение каждого, искать компромиссы при возникновении спорных ситуаций		Каждый член коллектива считаетсвое мнение главным, другиеточки зрения вызываютнетерпимость и агрессию
Достижения и неудачи классавоспринимаются как собственные		Достижения и неудачиколлектива не вызывают никакихэмоций
При возникновении проблемных ситуаций коллектив выступает в		В случае возникновения проблемкаждый из членов коллективастремится защитить

качестве единого целого, действует правила «один за всех…»		своиинтересы, что провоцируетвзаимные обвинения, обиды,ссоры, неготовности найти выходиз сложившейся ситуации
Учащиеся в классе испытываютчувство гордости, когдапедагогический состав или руководство школы отмечаетгрупповые достижения		Полученные похвалы невызывают группового отклика,стремление к завоеваниюпоощрений отсутствует
Для класса характерна активность, энергичность.		Классный коллектив проявляетпассивность, инертность
К новичкам относятсядоброжелательно, помогая освоиться и стать частью коллектива.		Новичков встречают враждебно,поэтому они чувствуют себяпотерянными и «чужими»
Совместная деятельность вызывает увлечение, учащиеся в классе проявляют желание работать вместе		Общественно полезные дела илипоручения, требующиеколлективной работы, вызываютнегативное отношение
В классе царит атмосфера взаимоуважения, при необходимости и лидеры встают на защиту слабых.		В коллективе выделяются«звезды» и группыприближенных к ним лиц, к остальным членам проявляют пренебрежительное отношение

Непосредственно анализ психологического климата в школе или классном коллективе (оценивание результатов) осуществляется в три этапа:

1. В бланках каждого из участников складываются абсолютные величины(отдельно положительные и отрицательные).
2. Из большей величины вычитается меньшая, что позволяет получитьзначение со знаком «+» или «–». Сумма значений, представленных во всех бланках,делится на количество участников.
3. Полученное значение сравнивается с ключом методики.

Полученное значение -10 или менее баллов указывает на высокий показательнеблагоприятных отношений, царящих в коллективе, что обусловливает необходимостьсрочной разработки и реализации комплекса коррекционных психолого-педагогическихмер.

Значение в пределах -8 – -10 баллов указывает на средний уровеньнеблагоприятного психологического климата,

Значение в границах 0 – -8 указывает на начало развития неблагоприятныхотношений в коллективе.

Сумма баллов от 0 до 8 свидетельствует о формировании благоприятногопсихологического климата в школе или коллективе.

Значение в пределах 8-22 баллов – о среднем показателей благоприятныхсоциально-психологических отношений.

Значение выше 22 баллов – о высокой степени соответственно.

Приложение 2

Методика диагностики предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса

Инструкция:

«Вам предлагается 30 пар несложных суждений. Каждое суждениеописывает возможное поведение человека в ситуации общения с другим человеком.Каждый раз читайте подряд два суждения: А и Б, и выбирайте то, которое в большейстепени характеризует ваше собственное поведение. Выбранное суждение отметьте».

Опросник:

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

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

2. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

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

3. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

4. А) Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б) Я иногда жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

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

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

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

Б) Я стараюсь добиться своего.

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

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

8. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

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

9. А) Я думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-либо возникающих разногласий.

Б) Я предпринимаю все усилия, чтобы добиться своего.

10. А) Я твердо стараюсь достичь своего.

Б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

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

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

12. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

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

13. А) Я предлагаю среднюю позицию.

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

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

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

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

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

16. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б) Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А) Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего.
Б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать болезненной напряженности.
18. А) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б) Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. А) Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
20. А) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А) Я пытаюсь отыскать решение, которое находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б) Я отстаиваю свои желания.
23. А) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.
Б) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А) Если позиция другого кажется ему важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б) Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.
Б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А) Я предлагаю среднюю позицию.
Б) Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого из нас.
27. А) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б) Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А) Я предлагаю среднюю позицию.
Б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-либо возникающих разногласий.
30. А) Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б) Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Обработка данных

Вы пишете в столбиках названия стратегий (можно сокращенно, по первой букве) вследующем порядке:

П (противоборство)
С (сотрудничество)
К (компромисс)
И (избегание)
У (уступчивость)

Подсчитайте сумму выборов каждой стратегии при помощи ключа.
Удобнее всегопредставить результат в виде графика.

№ п/п	Противоборство	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Уступчивость
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	
20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б		А	

Приложение 3

ТЕСТ А. АССИНГЕРА (ОЦЕНКА АГРЕССИВНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ)

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен вотношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективностиответов можно провести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг за друга.

Это поможет понять, насколько верна их самооценка.

РЕЗУЛЬТАТЫ:

45 и более баллов. Вы излишне агрессивны, при том нередко бываетенеуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться доуправленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуяинтересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но прималейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

36-44 балла. Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни,поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

35 и менее баллов. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточнойуверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит, что Вы кактравинка гнетесь под любым ветерком. И все же больше решительности Вам непомешает!

Если по семи и более вопросам Вы набрали по три балла и менее чем по семивопросам – по одному баллу, то взрывы Вашей агрессивности носят скорееразрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманнымпоступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно исвоим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли быизбежать.

Если же по семи и более вопросам Вы получите по одному баллу и менее, чем посеми вопросам – по три балла, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам неприсущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

ОЦЕНКА АГРЕССИВНОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ

Подчеркните ответ:

I. Склонны ли Вы искать пути к примирению после очередного служебногоконфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II. Как Вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне кипите.
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают Вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независтливым.

IV. Как Вы отреагируете, если Вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как Вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет сВашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами Вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся с работыпозже обычного?

1. «Что это тебя так задержало?»
2. «Где ты торчишь допоздна?»
3. «Я уже начал (а) волноваться».

VII. Как Вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?
2. Вам все равно, сколько машин Вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал Вас.

VIII. Какими Вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

IX. Что Вы предпринимаете, если не все удается?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как Вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современноймолодежи?

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
3. «И чего мы столько с ними возимся?»

XI. Что Вы ощущаете, если место, которое Вы хотели занять, досталосьдругому?

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз».

XII. Как Вы смотрите страшный фильм?

1. Боитесь.

2. Скучаете.

3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.

2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.

3. Огорчитесь.

XIV. Как Вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.

2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.

3. Очень сердитесь, если не везет.

XV. Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.

2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.

3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.

2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».

3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой, по-вашему, Вы человек?

1. Средний.

2. Самоуверенный.

3. Пробивной.

XVIII. Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверяхучреждения, если он начал извиняться перед вами?

1. «Простите, это моя вина».

2. «Ничего, пустяки».

3. «А повнимательней Вы быть не можете?!»

XIX. Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства средимолодежи?

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»

2. «Надо бы ввести телесные наказания».

3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

XX. Представьте, что Вам предстоит заново родиться, но уже животным.Какое животное Вы предпочтете?

1. Тигра или леопарда.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номераответов.

Приложение 4

Тренинг для 9-11 классов
«Общение и умение слушать»

Организационный момент	Встреча участников и рассаживание их в круг	5 мин
Приветствие	Участники приветствуют друг друга, говорят о своих ожиданиях от тренинга	10 мин
Разминка «Копирование движений»	Участники встают в круг и выполняют любое движение. По сигналу ведущего – начинают повторять движения соседа слева. И так пока движение не вернется к своему автору	10 мин
Информационный блок	Психология общения, виды и функции общения. Средства общения	10 мин
Упражнение «Слушание в разных позах»	Участники разбиваются на 1-й и 2-й. 1 – «говорящий», 2 – «слушающий». Проигрывают ситуацию слушания в разных позах: 1) оба сидят, 2) говорящий стоит, 3) стоят спиной друг к другу. Затем меняются ролями. Обсуждение: При каком расположении собеседника было легче говорить? Легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?	10 мин
Диагностический блок (Анкета «Умеете ли вы слушать?»)	Ведущий зачитывает вопросы анкеты, участники записывают ответы на листах, подсчитывают результат (данная анкета не может рассматриваться как серьезное психодиагностическое исследование, ее основная задача — продемонстрировать 12 признаков «плохих слушателей»)	10 мин
Информационный блок	Активное и пассивное слушание, ошибки, препятствующие активному слушанию	10 мин
Упражнение «Эффективное слушание»	Проигрывание техник активного слушания. Участники делятся на группы по 3 чел. 1-й – рассказывает интересный случай из своей жизни, 2-й – использует технику активного слушания, 3-й – наблюдает и выявляет применяемую технику активного слушания. Затем меняются ролями. Обсуждение: Все ли техники были отгаданы? Что было легче: отгадывать или использовать технику?	25 мин

Приложение 5

Классный час для 4-5 классов
«Давайте жить дружно!»

Участники: обучающиеся 4-6-х классов.

Цель: обучить умению разрешать конфликтные ситуации.
Задачи: • сформировать умение анализировать проблемные ситуации с целью разрешения конфликта; • осознать критерии сплоченного коллектива и приемлемые способы разрешать конфликтные ситуации.
Оборудование: доска, маркеры, мел, карандаши, фломастеры, бумага.
Время проведения: 40 минут.

Этап 1. Игра - разминка

Цель: настроить участников на продуктивную деятельность и рефлексию.

Педагог-психолог:

Поднимите руки те, кому 11 лет. А теперь те, у кого темные волосы; те, у кого естьбратья или сестры; те, кто любит спорт; те, кто любит читать, и т. д.

Всегда ли совпадали ваши ответы с ответами других ребят? О чем это говорит?*(Ответы учеников).* Причина этого в том, что все люди разные. Мы все отличаемся другот друга. Именно об этом мы и будем говорить на занятии и разберемся в некоторыхсложных ситуациях.

Этап 2. Основная часть. Обсуждение

Цель: обсудить с учениками признаки сплоченного и дружного коллектива,осознать разность друг друга.

Педагог-психолог:

Скажите, чем же мы не похожи друг на друга *(ответы учеников)*. Совершенноверно, люди могут отличаться внешностью, возрастом, полом, национальностью,особенностями речи и поведения, знаниями и умениями, привычками и интересами,точкой зрения на одно и то же событие. Как вы думаете, хорошо это или плохо? *(ответы учеников: за и против)*. Видите, и здесь ваши мнения разделились. И каждый из вас прав.Ведь сложно дать однозначный ответ. Возможно, если бы мы жили в мире, где все людипохожи внешне, по своим привычкам и убеждениям, то было бы меньше ссор и споров.Но ведь именно непохожесть на других и делает нас особенными. И каждый можетс гордостью сказать: «Я – Личность! Я – Индивидуальность! Такого, как я, больше нет!».И порой уверенность в своей уникальности приводит к тому, что один не готов принятьуникальность другого. И не все с уважением относятся к правам других людей,их мнению, не умеют понимать другую точку зрения. А ведь это так важно, особеннокогда речь идет об одном коллективе. Когда говорят «класс сплоченный и дружный» – чтоэто значит? *(ответы учеников).* Да, это класс, где ребята не ссорятся, а если вдруги ссорятся, то знают, как решить проблему и помириться, помогают друг другу, всевместе интересно проводят время, где каждый ученик в классе знает, что его принимаюттаким, какой он есть.

Упражнение «Анализ проблемных ситуаций»

Цель: провести анализ проблемных ситуаций, развитие рефлексии.

Для этого упражнения подберите ситуации, которые актуальны для класса. Работанад ситуациями идет в подгруппах. Обучающиеся обсуждают предложенную проблему,заполняют

карточки и представляют результат работы всему классу. В процессевыступления задавайте школьникам уточняющие вопросы, которые позволятмаксимально эффективно подойти к решению конфликта. При обсуждении обязательнообратите внимание на чувства всех участников конфликта и предполагаемые мотивыпоступков, на причины, влияющие на возникновение ситуации.

Карточки для школьников «Пять проблемных ситуаций»

Ситуация №1. В класс пришел новый ученик. Мальчик приехал из другой страны, по-русски говорит плохо. Дети в классе смеются над ним, говорят, что он ничего не знает.

Что чувствует мальчик и почему?_____

Почему одноклассники так поступают?_____

Как решить ситуацию?_____

Ситуация №2. В классе появилась новая ученица, которую оставили на второй год. Дети обзывают ее двоечницей, дразнят. Девочка стала пропускать уроки, ни с кем в классе не дружит.

Что чувствует девочка и почему?_____

Почему одноклассники так поступают?_____

Как решить ситуацию?_____

Ситуация №3. Одну девочку в классе постоянно дразнят, потому что она неопрятно выглядит, часто ходит непричесанная.

Что чувствует девочка и почему?_____

Почему одноклассники так поступают?_____

Как решить ситуацию?_____

Ситуация №4. В классе есть мальчик, который задирает других ребят, ведет себя грубо. Может без причины ударить.

Почему мальчик так поступает?_____

Что чувствуют одноклассники?_____

Как решить ситуацию?_____

Ситуация №5. В классе поссорились девочки. Маша сказала Оле: «Не дружи с Таней. Мне она не нравится, и ты с ней не дружи».

Что чувствует Оля и почему?_____

Что чувствует Маша и почему?_____

Как решить ситуацию?_____

Вопросы для обсуждения:

- Легко вам было найти выход из ситуации? Почему?
- Какие чувства у вас возникали, когда вы анализировали проблемные ситуации? Как вы думаете, что может повлиять на решение конфликта?

Этап 3. Завершение

Педагог-психолог:

Ребята, занятие подходит к завершению. Заполните, пожалуйста, карточку участника, а потом передайте мне. Помните о том, что необходимыми условиями для разрешения конфликта являются: осознание того, что конфликт есть и кому-то он доставляет беспокойство; заинтересованность каждого из участников конфликта в том, чтобы преодолеть возникшие разногласия; поиск доступных способов решения конфликта, которые устроят всех участников. Те знания, которые вы получили на занятии, позволят вам найти достойный выход из некоторых жизненных ситуаций. Желаю вам быть дружным и сплоченным классом!

Карточка участника

ФИО		**Класс**	
Сегодня я	_____ _____		
Мне было интересно	_____ _____		
Я понял(а), что	_____ _____		
Теперь я могу	_____ _____		
Я научился(лась)	_____ _____		

Приложение 6

Дискуссия для 8 класса
«Посредничество как один из способов разрешения конфликтов»

Диагностический блок (Тест Томаса)	Каждый участник заполняет бланк теста и определяет свой стиль поведения в конфликте.	**15 мин**

Информационный блок	Беседа о способах разрешения конфликтов: избегание, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество (с выходом на посредничество).	**10 мин**
Упражнение «Ты уже посредник?»	Участники объединяются в тройки (рассчитавшись на 1,2,3). Разыгрывают ситуацию: между двумя учениками конфликт: 1-й обозвал 2-го, 2-й его за это стукнул, и завязалась драка. Роль 3-го попытаться их примирить, выступить в роли посредника. Обсуждение: *Кто (какой человек) может быть посредником? Что для этого нужно? Кто уже готов быть посредником?*	**20 мин**
Беседа о личности посредника	Анализ личности посредника и необходимых ему качеств.	**5 мин**
Игра «Замороженный»	Участники объединяются в пары. 1-й – «замороженный», 2-й – пытается жестами и мимикой его разморозить. Обсуждение: *Удалось ли «разморозить» партнера? Что помогало не реагировать на происходящее вокруг? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык?*	**15 мин**
Рефлексия	Обсуждение: *Что нового приобрели на занятии?*	**5 мин**

Приложение 7

Тренинг для 5 класса
«Разрешение конфликтов»

<u>Организационный момент</u>

Встреча участников и рассаживание их в круг. Участникам предлагается написать свое имя на бейдже.

<u>Вступительное слово ведущего</u>

Приветствие участников, знакомство с целями предстоящей работы.

- Скажите, кто из вас сегодня уже успел поссориться, поругаться, поучаствовать в конфликте? (ответы)

- А знаете ли вы, кто вам может помочь в разрешении конфликта?
- А знаете ли вы, что у нас в школе работает ШКОЛЬНАЯ СЛУЖБА ПРИМИРЕНИЯ. Рассказ про службу примирения.
- Я пригласила вас сегодня на урок-тренинг «Урок примирения».

Знакомство, правила тренинга

Пояснение и принятие правил тренинга («Здесь и теперь», «Личное обращение», «Умей слушать другого», «Храни тайну», «Стоп», телефон).

«Конфликты в нашей жизни»

Скажите, доводилось ли вам ссориться и конфликтовать со своими друзьями или родственниками? Уверены, что такие ситуации случались у каждого из нас.

Конфликты являются естественной и неотъемлемой частью нашей жизни. Они всегда есть и будут. Они, и в самом деле, необходимы для развития ситуаций и отношений, для роста личности, иначе мы начинаем топтаться на месте, и неминуемо наступает застой. Однако, несмотря на все эти факты, человеку свойственно переживать конфликтную ситуацию как негативную. Это связано с тем, что не всегда удается взять развитие конфликта под контроль, и использовать его в мирных целях, по принципу управляемой ядерной реакции.

В решении именно этой задачи тема нашего сегодняшнего занятия – конфликт и методы его разрешения.

Упражнение 1. Работа с ассоциациями к понятию «конфликт»

В центре нашего внимания конфликт. Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека.

Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение? Если конфликт – это мебель, то какая? Если посуда, то какая? Если одежда, то какая?

Теоретическая информация

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

Конфликты являются частью повседневной жизни. Конфликт в социальной сфере как спор сторон, как противоречие в их интересах и целях естественен и поэтому неизбежен более того, по словам известного специалиста в области переговоров Р. Фишера, чем более разнообразным становится мир, с тем большим числом противоречий в интересах приходится сталкиваться. Психологи также отмечают, что конфликт позволяет предотвратить стагнацию общества, стимулирует поиск решения проблем. Кроме того, конфликт малой интенсивности, разрешенный мирно, может предотвратить конфликт более серьезный. Замечено, что в тех социальных группах, гдедовольно часты небольшие конфликты, редко доходит дело до крупных противоречий. Вопрос заключается не в том, чтобы предотвратить или не заметить конфликт, а в том, чтобы предотвратить конфликтное поведение, связанное с деструктивными, насильственными способами разрешения противоречий, и направлять участников на поиск взаимоприемлемого решения.

Упражнение 2. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях

Имея дело с различиями между людьми, необходимо, прежде всего, осознавать, как вы реагируете в конфликтных ситуациях.

Вам понадобятся 5 листков бумаги. На каждом должно быть одно из изображений: плюшевый мишка, акула, черепаха, сова, лиса.

Под каждым изображением напишите:

Медвежонок: говорит искренне, заботится, успокаивает.

Акула: противостоит, оказывает давление, атакует.

Черепаха: ретируется, избегает, прячется.

Сова: наблюдает со стороны, ждет подходящего момента.

Лиса: в зависимости от ситуации ведет себя соответственно – наблюдает, атакует, отдаляется или выказывает заботу.

Покажите группе все изображения, кроме лисицы. Плакат с лисицей не открывайте до конца упражнения. Попросите каждого из участников встать рядом с тем животным, которое, по его мнению, лучше всего описывает его поведение ***в начале конфликтной ситуации***.

Когда все займут свои места, (1) обратите внимание, около какого изображения животного собралось большинство участников, (2) спросите одно из участников в каждой группе назвать достоинства и недостатки такой реакции, (3) попросите участников описать, как, по их мнению, будет реагировать вторая сторона конфликта на поведение акулы, совы, медвежонка или черепахи.

Попросите членов группы представить себе ***середину конфликта***. С каким животным ассоциируют они себя теперь? Продолжите дискуссию с уже известными тремя вопросами.

Теперь попросите группу представить себе ***финальную стадию конфликта.***

Под медвежонком напишите: «Давай забудем это и помиримся»

Под акулой напишите: «Попался!»

Под совой напишите: «Поживем – увидим!»

Под черепахой напишите: «Ты первый заговоришь со мной»

Под изображением, какого животного они хотели бы быть теперь? Продолжите дискуссию с вышеуказанными тремя вопросами. Затем откройте плакат с лисой.

Объясните ситуативное управление конфликтом.

Попросите группу назвать примеры ситуаций, в которых свойственно быть медвежонком, акулой, черепахой и совой.

В конце упражнения познакомьте участников с четырьмя простыми действиями, помогающими справляться с конфликтными ситуациями:

1. Признайте, что различия существуют.

2. Узнайте, почему другой человек думает, поступает, чувствует и верит во что-то именно так, а не иначе

3. Поставьте себя на место другого человека.

4. Поделитесь с другим человеком мыслями, почему вы думаете, поступаете, чувствуете и верите именно так, а не по-другому.

<u>Упражнение 3. Работа в парах</u>

Разбиваемся на пары:

Контролер в автобусе – «Заяц» (без билета едет)

Продавец – недовольный покупатель

Родитель – провинившийся ребенок

Учитель – ученик, не выучивший урок.

Друг – рассердившийся друг

<u>Упражнение 4. «Черное и белое»</u>

Каждый участник получает карточку, на которой написана одна из фраз:

Рад вас видеть!

Спасибо за работу.

Приходите завтра.

Я в восторге.

Спасибо, мне очень приятно ваше внимание.

Приятно было с вами поговорить.

Спасибо за комплимент. *Очень вам признателен.* *Ценю вашу настойчивость.* *Мне это очень нравится.*

Произнесите одну и ту же фразу, придавая ей прямой и противоположный смысл.

Игра «Ты мне нравишься» (игра с клубком).

Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам.

Сейчас покажу вам, как должна протекать эта игра. ***Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатите клубок в сторону одного из детей. Выбрать не самого популярного в классе ученика.***

Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в «паутине». После того, как мы передали кому-то, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: «Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что…».

Например, я говорю: «Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс».

Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: «Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике».

При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы его хотели бы поблагодарить. Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок.

Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Обсуждение:

- легко ли тебе было говорить приятные слова другим детям?
- кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- достаточно ли дружен наш класс?
- как избежать конфликта? Или как его решить?
- почему каждый ребенок достоин любви?
- что-нибудь удивило тебя в этой игре-тренинге?

Приложение 8

Классный час для 9-11 классов
«Техники эффективной коммуникации»

Ход классного часа.

Здравствуйте, ребята. Сегодня на классном часе мы с вами будем говорить о том, с чем человек сталкивается каждый день. Мы с вами будем говорить о «самой большой роскоши на земле – роскоши общения» это слова выдающегося французского писатель Антуан де Сент-Экзюпери. Что такое общение?

Общение – это взаимодействие людей друг с другом с целью передачи знаний, опыта, обмена мнениями, способ передачи чувств радости, гнева. Один из способов общения – это беседа.

- *Как вы думаете, без чего невозможна беседа? (Без слов, речи, букв, языка и т.д.)*
- *С чего начинается беседа? (С приветствия, со знакомства)*
- *А что такое беседа? (Разговор одного человека с двумя или более людьми)*

Беседа – это разговор на одну тему. Настоящая беседа напоминает игру в мяч. Брошенную кем-то реплику надо умело подхватить и ловко отпарировать. В любой игре есть правила. А есть ли правила хорошего общения?

Примерные правила общения:

- ***внимательность к говорящему;***
- ***доверие друг к другу;***
- ***недопустимость насмешек;***
- ***не выносить обсуждение за пределы разговора;***
- ***право каждого на свое мнение.***

В Древней Руси в XII веке князь Владимир Мономах в «Поучении детям» советовал вести беседу так: «При старших молчать, мудрых слушать, без лукавого умысла беседовать, побольше вдумываться, неистовствовать словам, не осуждать речью, не много смеяться». Императрица Екатерина II заставляла придворных соблюдать правила «эрмитажного устава». Один из параграфов призывал «говорить уверенно и не очень громко, дабы у прочих там находящихся уши и голова не заболели». Этих правил, мы придерживаемся и сегодня.

Что значит общаться правильно? Это значит – учись общаться так, чтобы не только не вызывать у окружающих неприязни, но и быть приятным и нужным. Быть лидером, обладать харизмой и внутренним обаянием, всего этого невозможно достичь, не научившись общаться по правилам. «По правилам» – это, конечно, жесткое слово, но оно довольно верно отражает суть искусства общения. Ты — человек среди людей и живешь в обществе, наполненном стереотипами. Стереотипы – это иногда не так уж и плохо. В частности там, где дело касается общения. Общепринятые правила поведения, которые помогают человеку устанавливать полноценные контакты с миром, – это и есть этикет.

Правила общения от мистера Карнеги: «Улыбайтесь!» – говорит мистер Карнеги, и он прав. Улыбка – это сигнал того, что человек открыт для общения и испытывает положительные эмоции, без которых общение не получается.

Держись проще, не замыкайся в себе: это провоцирует настороженность и напряженность. Демонстрируй тот факт, что тебе нечего скрывать, даже если это не совсем так. Улыбайся, но искренне. Если ты будешь изображать кривую вымученную улыбку в сопровождении злобного взгляда исподлобья, то вряд ли кого-то очаруешь.

«Учитесь слушать!» – говорит мистер Карнеги, и он снова прав. Мало того, что ты краснобай и острослов. Это еще ничего не значит, если ты способен слушать только себя. Все люди хотят любви и внимания, и нужно помнить об этом. Ты не будешь считаться приятным собеседником до тех пор, пока не покажешь другому, что он тебе интересен. Пусть тот (или та), с кем ты общаешься,

больше говорит о себе, чувствуя, что его (ее) внимательно слушают. Задавай вопросы и поддерживай разговор, и если тебе действительно нравится то, что тебе рассказывают, не скрывай этого. Людям приятно, когда они ощущают свою значимость в глазах собеседника.

«Уступайте!» – еще один совет мистера Карнеги, совет настоящего дипломата и тактика. Уступать собеседнику – это не значит быстренько отказываться от собственной точки зрения и поддакивать чужим глупостям. Это значит не ввязываться в бессмысленные конфликты, связанные с разными подходами к жизни. Уверенный в себе человек никогда не станет с визгом оспаривать каждый пустяк и «вправлять» мозги каждому, кто на его взгляд неправ. Он просто отойдет в сторонку и останется при своем мнении, давая понять, что он не хочет продолжать разговор. В итоге таких людей больше уважают и слушаются, ибо чувствуют в них внутреннее превосходство.

Итак, старайся быть внимательным, открытым, доброжелательным, уверенным и самостоятельным в суждениях. Уважай себя и других людей. Все эти вещи никогда не выходили и не выйдут из моды. Исходя из этого, не являются ли правила хорошего общения частью культуры человека? В народной среде были распространены неписаные, но очень устойчивые правила жизненного поведения, которые веками складывались в быту и находили свое отражение в сказках, песнях, пословицах и поговорках. Это глубокие, мудрые нравственные правила. Уважение к «отцу-батюшке» и «родной матушке», бережное и любовное отношение к «красным девицам», трудолюбие и гостеприимство, скромность и мужество, любовь к родине.

А как может происходить общение? Общение через Интернет, деловое общение, общение просто так, общение через письма, общение по телефону. Почему люди ссорятся между собой?
Давайте обсудим высказывание: **«Люди становятся одинокими, если вместо мостов они строят стены».** Объясните, о каких стенах и мостах идет речь? Ссоры часто возникают в ситуациях, когда кто-то из партнеров начинает общение со слов, препятствующих положительному общению.

Представим себе ситуацию «В классе». Выбираются два участника. Один из них входит в класс после болезни, а его парта занята новым учеником. Он приказывает: «Сейчас же освободи мою парту!», далее идет розыгрыш ситуации в таких вариантах:

- угроза;
- указания и поучения (надо было убедиться, что эта парта свободная, а затем занимать);
- критика (если бы был умным, то знал, что нельзя занимать чужою парту);
- обобщение (ты какой же бестолковый, как и все новенькие.

Как можно было выйти из конфликта? Для чего нужно решать конфликты? Чтобы найти достойный выход, приемлемый для обоих. Если решение не найдено, начинается противостояние. Кому-то необходимо идти на уступки. Если оба идут на уступки, это компромисс. Самый лучший выход – сотрудничество. Значит, умение разрешить ссору – это проявление культуры, нравственности человека?

Многочисленные исследования свидетельствуют, что ссоры между людьми чаще всего возникают из-за низкой культуры общения. В ссорах люди чаще всего обвиняют друг других. Выражением внутренней культуры человека является его внешняя культура – культура поведения. Внутренняя культура – это привычка без всякого принуждения соблюдать элементарные правила общежития.

И, очень важно, чтобы эти правила и нормы стали глубоко личными убеждениями каждого, чтобы человек, даже когда он остался один, наедине, когда его никто не видит, все равно поступал бы нравственно. Способом общения является язык. Задумывались ли вы над тем, что означает слово «язык»?

Один человек говорит, другой слушает и понимает его. Вы читаете книгу, газету, журнал и понимаете, что написано. С помощью слов, устно или письменно, человек выражает свои мысли, передает их другим. И это происходит благодаря языку.

«Знаменитый баснописец древней Греции Эзоп был рабом философа Ксанфа. Однажды Ксанф пригласил гостей и приказал Эзопу приготовить самое лучшее угощение. Эзоп купил языки и приготовил из них три блюда. Ксанф спросил, почему Эзоп подает только языки. Эзоп ответил:

«Ты велел купить самое лучшее. А что может быть на свете лучше языка? При помощи языка строят города, развивается культура народов. При помощи языка люди могут объясняться друг с другом и решать различные вопросы, просить и приветствовать, мириться и давать, получать и выполнять просьбы, вдохновлять на подвиги и выражать ласку, радость, объясняться в любви. Поэтому нужно думать, что нет ничего лучше языка». Такое рассуждение пришлось по сердцу Ксанфу и его гостям. В другой раз Ксанф распорядился, чтобы Эзоп приобрел к обеду худшее. Эзоп опять пошел покупать языки. Все удивились этому. Тогда Эзоп начал объяснять Ксанфу: «Ты велел мне сыскать самое худшее. А что на свете хуже языка? Посредством языка люди огорчают и разочаровывают друг друга, посредством языка можно лицемерить, лгать, обманывать, хитрить, ссориться. Язык может сделать людей врагами, он может вызвать войну, он приказывает разрушать города и даже целые государства, он может в нашу жизнь принести горе и зло, предавать, оскорблять. Может ли быть что- нибудь хуже языка?» Язык – это инструмент, им необходимо хорошо владеть. Язык – это способ выражения внутренней красоты».

А.П. Чехов писал «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и душа, и одежда, и мысли». Сегодня одним из способов общения является Интернет. Можно ли сказать, что это один из самых лучших способов общения? И является ли это способом общения? Всегда ли вы можете сказать прямо другу в глаза, о том, что пишите ему через Интернет? Безмерные возможности бесконечной коммуникации. Но именно коммуникации, а не общения. В те времена, когда Антуан де Сент-Экзюпери написал свою знаменитую фразу о роскоши человеческого общения, телефоны, с которых все как раз и началось, уже были в городах привычным средством связи.

Но речь шла о живом человеческом общении – о языке взгляда, мимики, жеста, ритмики и мелодики голоса, пластики позы, ароматов и аур, когда рождаются общие чувства и мысли. Какие чувства вызывают у вас эти картины? Кто из вас не хотел бы пережить эти минуты общения? Но есть и другой способ общения. Чем он хорош и чего в нем нет? Какое ты выберешь общение, зависит только от тебя. И ты должен помнить, общение – это сложное искусство. Порой, общение приносит нам не только радости, но и сложности.

Секрет хорошего общения, по словам знаменитого мистера Карнеги, заключается в трех фразах: «Улыбайся», «Умей слушать», «Уступайте». Итак, старайтесь быть внимательным, открытым, доброжелательным, уверенным и самостоятельным в суждениях. Уважай себя и других людей. Все эти вещи никогда не выходили и не выйдут из моды.

Приложение 9

Классный час для 7 класса
«Учимся жить без конфликтов»

Ход классного часа.

1. **Мотивация.**

Сегодня мы с вами поговорим о конфликтах, о конфликтных ситуациях, и узнаем о правилах разрешения конфликтов.

Как вы думаете, что означает слово «конфликт»?

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

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

Причины конфликтов:

1. Противоречия между интересами, взглядами.

2. Противоборство между лидерами, между отдельными группами в коллективе.

3. Особенности темперамента, восприятия, убеждений.

4. Ошибки в общении (неумение слушать, правильно задавать вопросы, проявлять эмпатию (умение сопереживать чувствам собеседника), реагировать на критику).

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

К каким результатам приводят конфликты?

1. **Победа – поражение** – одна сторона удовлетворена, но другая не удовлетворена.

2. **Поражение – поражение** – обе стороны не удовлетворены результатом.

3. **Победа – победа** – обе стороны приходят к согласию.

Как вы думаете, конфликт может быть полезным?

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

Как вы думаете, можно ли управлять конфликтом?

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

Для следующей работы попрошу вас разделиться на 4группы.

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

Проведение обсуждения результатов, оформление правил в виде плаката.

Правила управления конфликтом.

1. Не прерывайте. Слушайте.

2. Не делайте предположений.

3. Не переходите на личности и не оскорбляйте.

4. По-настоящему работайте над решением проблемы. Предлагайте множество решений конфликта, пока не достигните соглашения, которое устроит вас обоих.

5. Закончите на позитивной ноте.

План разрешения споров.

1. «Пострадавший» должен сказать, что хочет спросить. Например: «Я хочу выяснить то-то и то-то, почему вы поступили так-то и не сделали того-то?».

2. Говорите о сути дела, а не вокруг да около. Обязательно отреагируйте на высказанное недоразумение, критику. Изложите свое мнение конкретно и четко.

3. Признайте свою ошибку или докажите обратное. Найдите у другого что-нибудь приятное, положительно его характеризующее.

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

2. **Работа в группах.**

Задание: *учащимся предлагается ответить на следующие вопросы:*

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

Послушайте внимательно стихотворение Николая Красильникова «Ссора» и проанализируйте ситуацию, которая описана в стихотворении.

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

Анализ конфликтной ситуации:

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

Варианты поведения в конфликтных ситуациях:

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

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

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

Стратегия	**Плюсы**	**Минусы**
Избегание	Когда хочешь выиграть время,	Проблема остается неразрешенной

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

Как вы думаете, какой способ разрешения конфликта наиболее эффективный? *(при котором выигрывают обе стороны)*

Игра-упражнение «Возьми себя в руки»

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

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

Факторы бесконфликтного общения:

- улыбка; доброжелательный тон;
- вежливость; нейтральность речи;
- приветливость; заинтересованность;
- непринужденность жестов.

3. **Итоговый круг «аплодисменты».**

Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в центр круга, а остальные ему бурно аплодируют. Он благодарит группу (говорит спасибо, кланяется т.п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

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

Приложение 10

Семинар-практикум для педагогов
«Конфликты в школе и пути их разрешения»

ОСОБЕННОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ. РАЗРЕШЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ

Педагогические ситуации могут быть простыми и сложными. Первые разрешаются учителем без встречного сопротивления учеников через организацию их поведения

Выявлению специфических признаков конфликтной ситуации в педагогическом процессе и эффективным средствам их разрешения посвящена работа М. М. Рыбаковой. На основе большого эмпирического материала автор выделяет потенциально конфликтогенные педагогические ситуации. Предложенный перечень педагогических ситуаций и конфликтов преследует практическую цель ориентировать учителей, психологов в многообразных школьных ситуациях и конфликтах.

Особенности педагогических ситуаций и конфликтов

Определения и примеры. Взаимодействие с учениками учитель организует через разрешение педагогических ситуаций.

Педагогическая ситуация определяется Н. В. Кузьминой как «реальная обстановка в учебной группе и в сложной системе отношений и взаимоотношений учащихся, которую нужно учитывать при принятии решения о способах воздействия на них» (Психология – производству и воспитанию. – Л., 1977. – С. 212).

В педагогических ситуациях перед учителем наиболее отчетливо встает задача управления деятельностью ученика. При ее решении учителю надо уметь вставать на точку зрения ученика, имитировать его рассуждения, понимать, как ученик воспринимает сложившуюся ситуацию, почему он поступил именно так.

В педагогической ситуации учитель вступает в контакт с учениками по поводу его конкретного поступка, действия в школе.

В течение учебного дня учитель включается в широкий диапазон взаимоотношений с учениками по разным поводам: останавливает драку, предупреждает ссору между учениками, просит помочь в подготовке к уроку, включается в разговор между учениками, проявляя порой находчивость.

В сложных ситуациях большое значение имеют эмоциональное состояние учителя и ученика, характер сложившихся отношений с соучастниками ситуации, влияние присутствующих при этом учеников, а результат решения всегда имеет определенную степень успешности по причине трудно прогнозируемого поведения ученика в зависимости от многих факторов, учесть которые учителю практически невозможно.

Я стала классным руководителем. Дима П., ученик из моего класса, перестал выполнять домашние задания, нарушал дисциплину. Мальчик способный, а «двойки» стали появляться по многим предметам, никакие уговоры на него не действовали. Я для него как будто не существовала. Это длилось почти весь учебный год: были эмоциональные срывы и с моей стороны, и со стороны ученика. В одно из посещений школы мама ученика обратилась ко мне за помощью. Оказалось, что отец Димы пьет и скандалит и мальчик с матерью часто не ночуют дома. Узнав об этом, я изменила отношения с Димой, он почувствовал, что я не безразлична к его судьбе, и постепенно выправил поведение и учебу. Жаль, что мы часто видим только срыв в поведении ученика и некогда нам выяснять его причину.

При разрешении педагогических ситуаций действия часто определяются личной обидой на учеников. У учителя тогда проявляется стремление выйти победителем в противоборстве с учеником, не заботясь о том, как ученик выйдет из ситуации, что усвоит из общения с учителем, как изменится его отношение к себе и взрослым. Для учителя и ученика различные ситуации могут быть школой познания других людей и самого себя.

Конфликт в психологии определяется как «столкновение противоположно направленных, несовместимых друг с другом тенденций, отдельно взятого эпизода в сознании, в межличностных взаимодействиях или межличностных отношениях индивидов или групп людей, связанное с отрицательными эмоциональными переживаниями» (Краткий психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Ярошевского. – М., 1986. – С. 153).

Конфликт в педагогической деятельности часто проявляется как стремление учителя утвердить свою позицию и как протест ученика против несправедливого наказания, неправильной оценки его деятельности, поступка.

Ученику трудно каждый день выполнять правила поведения в школе и требования учителей на уроках и переменах, поэтому естественны незначительные нарушения общего порядка: ведь жизнь детей в школе не ограничивается учебой, возможны ссоры, обиды, смена настроения и т.п.

Правильно реагируя на поведение ребенка, учитель берет ситуацию под собственный контроль и восстанавливает порядок. Поспешность в оценках поступка часто приводит к ошибкам, вызывает

возмущение у ученика несправедливостью со стороны учителя, и тогда педагогическая ситуация переходит в конфликт.

Конфликты в педагогической деятельности надолго нарушают систему взаимоотношений между учителем и учениками, вызывают у учителя глубокое стрессовое состояние, неудовлетворенность своей работой. Такое состояние усугубляется сознанием того, что успех в педагогической работе зависит от поведения учеников, появляется состояние зависимости учителя от «милости» учеников.

В. А. Сухомлинский так пишет о конфликтах в школе: «Конфликт между педагогом и ребенком, между учителем и родителями, педагогом и коллективом – большая беда школы. Чаще всего конфликт возникает тогда, когда учитель думает о ребенке несправедливо. Думайте о ребенке справедливо – и конфликтов не будет. Умение избежать конфликта – одна из составных частей педагогической мудрости учителя. Предупреждая конфликт, педагог не только охраняет, но и создает воспитательную силу коллектива» (Сухомлинский В. А. Методика воспитания коллектива. – Москва, 1981. – С. 185).

Виды педагогических ситуаций и конфликтов. Среди потенциально конфликтогенных педагогических ситуаций можно выделить следующие:

- ситуации (или конфликты) деятельности, возникающие по поводу выполнения учеником учебных заданий, успеваемости, внеучебной деятельности;
- ситуации (конфликты) поведения, поступков, возникающие по поводу нарушения учеником правил поведения в школе, чаще на уроках, вне школы;
- ситуации (конфликты) отношений, возникающие в сфере эмоциональных личностных отношений учащихся и учителей, в сфере их общения в процессе педагогической деятельности.

Предложенный ниже перечень педагогических ситуаций и конфликтов преследует практическую цель ориентировать учителей в многообразных школьных ситуациях и конфликтах.
Ситуации и конфликты деятельности. Ситуации по поводу учебной деятельности часто возникают на уроках между учителем и учеником, учителем и группой учеников и проявляются в отказе ученика выполнять учебное занятие. Это может происходить по разным причинам: утомление, трудность в усвоении учебного материала, невыполнениядомашнего задания, а часто неудачное замечание учителя вместо конкретной помощи при затруднениях в работе.

Приведем типичный пример.

На уроке русского языка учительница несколько раз делала замечания ученику, который не занимался. На замечания учительницы он не реагировал, продолжая мешать другим: достал резинку и начал стрелять бумажками в учеников, сидящих впереди.

Учительница потребовала, чтобы мальчик вышел из класса. Он грубо ответил и не вышел. Учительница прекратила урок. Класс зашумел, а виновник продолжал сидеть на своем месте, хотя стрелять прекратил. Учительница села за стол и стала писать в журнале, ученики занялись своими делами. Так прошло 20 минут. Прозвенел звонок, учительница встала и сказала, что весь класс оставляет после уроков. Все зашумели.

Такое поведение ученика свидетельствует о полном разрыве взаимоотношений с учителем и приводит к ситуации, когда работа учителя действительно зависит от «милости» ученика.

Подобные конфликты часто происходят с учениками, испытывающими трудности в учебе, когда учитель ведет предмет в данном классе непродолжительное время и отношения между учителем и учениками ограничиваются контактами только вокруг учебной работы. Таких конфликтов, как правило, меньше на уроках классных руководителей, в начальных классах, когда общение на уроке определяется характером сложившихся взаимоотношений с учениками в другой обстановке.

В последнее время наблюдается увеличение подобных конфликтов из-за того, что учителя часто предъявляют завышенные требования к усвоению предмета, а отметки используют как средство наказания тех, кто не подчиняется учителю, нарушает дисциплину на уроке. Тем самым искажается подлинный мотив учебной деятельности, такие ситуации часто становятся причиной ухода из школы способных, самостоятельных учеников, а у остальных снижается интерес к познанию вообще.

Ситуации и конфликты поступков. Педагогическая ситуация может приобрести характер конфликта в том случае, если учитель допустил ошибки в анализе поступка ученика, сделал

необоснованный вывод, не выяснил мотивы. Следует иметь в виду, что один и тот же поступок может вызываться совершенно различными мотивами.

Учителю приходится корректировать поведение учеников через оценку их поступков при недостаточной информации об обстоятельствах и подлинных причинах. Учитель не всегда бывает свидетелем детской жизни, лишь догадывается о мотивах поступка, плохо знает отношения между детьми, поэтому вполне возможны ошибки при оценке поведения, и это вызывает вполне оправданное возмущение учеников.

«Три года назад я пошел в однодневный поход с учащимися 4-го класса. Все проверил как положено, но, пройдя 500 м, решил еще раз проверить. У Оли М. оказался тяжелый рюкзак (она взяла 4 кг картофеля), он «резал» плечи. Посоветовавшись, ребята решили отдать картофель мальчику, у которого был самый легкий рюкзак. Но этот мальчик – Вова Т. – сразу и резко отказался. Ребята дружно возмутились его отказом, тогда Вова побежал куда глаза глядят, два мальчика побежали за ним, но не догнали, а он вернулся домой. Мы взяли его рюкзак и пошли дальше. Отдыхали, веселились. Вечером к Вове зашли две девочки, отдали рюкзак и вручили букет полевых цветов.

Мальчик был испуган таким отношением, он ожидал другого, долго переживал случившееся (по наблюдению девочек).

1 сентября по дороге в школу меня догнал Вова с букетом цветов, извинился и сказал, что был неправ. Мы разговорились, и я узнал, почему он отказался нести картофель. Оказывается, когда он собирался в поход, то все думал, как облегчить свой груз, даже не взял необходимые вещи – и на тебе, вдруг картофель! Ему это показалось обидным, отсюда и реакция.

Перед ребятами я его похвалил, раскрыл причину отказа и увидел радость за товарища в глазах ребят». *

Учителя, оценивая поступки учеников, не всегда ответственно относятся к последствиям таких оценок для ученика и недостаточно заботятся о том, как повлияют такие оценки на последующие взаимоотношения учителя с учеником.

Исходя из внешнего восприятия поступка и упрощенной трактовки его мотивов, учитель часто дает Оценку не только поступку, но и личности ученика, чем вызывает обоснованное возмущение и протест у учеников, а иногда стремление вести себя так, как нравится учителю, чтобы оправдать его ожидания. В подростковом возрасте это приводит к конфликту в поведении, слепому подражанию образцу, когда ученик не затрудняет себя стремлением «заглянуть в себя», самому оценить свой поступок.

Учителя часто торопятся принять меры, наказать учеников, не считаясь с их позицией и самооценкой поступка, в результате ситуация теряет свой воспитательный смысл, а иногда и переходит в конфликт.

Ситуации и конфликты отношений. Конфликты отношений часто возникают в результате неумелого разрешения педагогом ситуаций и имеют, как правило, длительный характер.

Конфликты отношений приобретают личностный смысл, порождают длительную неприязнь или ненависть ученика к учителю, надолго нарушают взаимодействие с учителем и создают острую потребность в защите от несправедливости и непонимания взрослых.

По содержанию ситуаций, возникающих между учителем и учениками, можно узнать о характере сложившихся взаимоотношений между ними, позициях учителя и учеников – в этом проявляется познавательная функция педагогических ситуаций и конфликтов.

Учителю трудно судить о характере взаимоотношений с учениками класса: среди них есть согласные с учителем, нейтральные, следующие за большинством, и противоборствующие, не согласные с учителем.

Тяжело переживается учителями конфликт отношений, когда он происходит не с одним учеником, а с группой, поддержанной учениками всего класса. Это бывает в том случае, если учитель навязывает ребятам свой характер взаимоотношений, ожидая от них ответной любви и уважения.

Молодая учительница по математике работала классным руководителем в VI классе. С ребятами было, как ей казалось, полное взаимопонимание, она много проводила с ними времени, и часть девочек буквально ходила за ней, но в классе было больше мальчиков.

На вопрос: «Как она привыкает к классу?» – всегда отвечала, что у нее все в порядке, с ребятами полное взаимопонимание. В декабре учительница пришла в школу в приподнятом настроении, в учительской сказала, что у нее день рождения. В таком эмоционально приподнятом настроении она пошла на урок в свой класс, ожидая, что ребята заметят ее настроение, поздравят ее (девочки знали о ее празднике). Но ожидание не оправдалось, ребята молчали. Учительница начала

урок, но, когда попыталась писать на доске, мел заскользил – доска была чем-то натерта. У учительницы резко сменилось настроение, и она, рассерженная, обратилась к классу: «Кто это сделал?». В ответ молчание. «Неблагодарные! Я все делала для Вас, не жалела времени, а вы...». В класс были приглашены администрация школы, родители, и началось выяснение, кто это сделал. Но ребята упорно молчали. Тогда учительница сказала, что в поход они не поедут. Ребята упорно молчали. После каникул класс стал неуправляемым, и учительница ушла из школы.

Конфликт раскрыл подлинное отношение ребят к учителю: они поняли ее неискренность в отношении с ними и жестоко продемонстрировали свое несогласие с ней.

Отношения между учителем и учениками становятся разнообразными и содержательными, выходят за рамки ролевых, если учитель интересуется учениками, условиями их жизни, занятиями вне школы. Это дает возможность реализовать воспитательную ценность ситуации или конфликта. Иначе возможен разрыв отношений.

Некоторые **особенности педагогических конфликтов:**

- профессиональная ответственность учителя за педагогически правильное разрешение ситуации: ведь школа – модель общества, где ученики усваивают социальные нормы отношений между людьми;
- участники конфликтов имеют различный социальный статус (учитель – ученик), чем и определяется разное поведение в конфликте;
- разница возраста и жизненного опыта участников разводит их позиции в конфликте, порождает разную степень ответственности за ошибки при их решении;
- различное понимание событий и их причин участниками (конфликт «глазами учителя» и «глазами ученика» видится по-разному), поэтому учителю не всегда легко понять глубину переживаний ребенка, а ученику – справиться со своими эмоциями, подчинить разуму;
- присутствие других учеников при конфликте делает их из свидетелей участниками, а конфликт приобретает воспитательный смысл и для них;
- профессиональная позиция учителя в конфликте обязывает его взять на себя инициативу в его разрешении и на первое место суметь поставить интересы ученика как формирующейся личности;
- всякая ошибка учителя при разрешении конфликта порождает новые ситуации и конфликты, в которые включаются другие ученики;
- конфликт в педагогической деятельности легче предупредить, чем успешно разрешить.

Разрешение педагогических ситуаций и конфликтов

Причины конфликтов.

Возрастная периодизация и выделение характерных для каждого возраста ситуаций и конфликтов дают возможность учителю ориентироваться в тех причинах, которые нарушают взаимодействие с учениками.

В общем плане такими причинами могут быть действия и общение учителя, особенности личности ученика и учителя, общая обстановка в школе.

Приведем те из причин конфликтов, которые уже встречались в приведенных выше примерах:

- малая возможность учителя прогнозировать на уроке поведение учеников; неожиданность их поступков часто нарушает запланированный ход урока, вызывает у учителя раздражение и стремление любыми средствами убрать «помехи»; недостаток информации о причинах случившегося затрудняет выбор оптимального поведения и соответствующего обстановке тона обращения;
- свидетелями ситуаций являются другие ученики, поэтому учитель стремится сохранить свой социальный статус любыми средствами и тем самым часто доводит ситуацию до конфликтной;
- учителем, как правило, оценивается не отдельный поступок ученика, а его личность, такая оценка часто определяет отношение к ученику других учителей и сверстников (особенно в начальной школе);

- оценка ученика нередко строится на субъективном восприятии его поступка и малой информированности о его мотивах, особенностях личности, условиях жизни в семье;
- учитель затрудняется провести анализ возникшей ситуации, торопится строго наказать ученика, мотивируя это тем, что излишняя строгость по отношению к ученику не повредит;
- немаловажное значение имеет характер отношений, которые сложились между учителем и отдельными учениками; личностные качества и нестандартное поведение последних являются причиной постоянных конфликтов с ними;
- личностные качества учителя также часто бывают причиной конфликтов (раздражительность, грубость, мстительность, самодовольство, беспомощность и др.).

Дополнительными факторами выступают преобладающее настроение учителя при взаимодействии с учениками, отсутствие педагогических способностей, интереса к педагогической работе, жизненное неблагополучие учителя, общий климат и организация работы в педагогическом коллективе. Нужно помнить, что всякая ошибка учителя при разрешении ситуаций и конфликтов тиражируется в восприятии учащихся, сохраняется в их памяти и долго влияет на характер взаимоотношений.

Конечно, нет двух одинаковых школ, одинаковых учеников и учителей, и поэтому невозможно предвидеть каждую ситуацию или разработать универсальный прием ее разрешения.

Конфликты возникают, когда ученики находятся наедине с учителем (в присутствии посторонних или администрации школы конфликтов не бывает), поэтому администрации трудно оказать ему помощь в их предупреждении и разрешении.

Интересно, что руководители школ часто видят виновность учителя в возникновении конфликтов, а учитель свою виновность признает редко, поэтому перед администрацией стоит вечная проблема – как помочь и учителю, и ученику в установлении добрых отношений. Если директор или завуч принимают сторону ученика, учитель заявляет: «Вы всегда жалеете учеников, нас считая виновными, а кто нас пожалеет?» Совместный грамотный анализ ситуации может в чем-то помочь в решении этой проблемы.

В работе с учениками учитель не всегда уверен, что урок пройдет по плану, он готов к неожиданностям в поведении учеников, но заметим, что эти «неожиданности» не отличаются оригинальностью: в нашей выборке часто повторяются однотипные ситуации. Обидно, что по причине таких ситуаций, переходящих в конфликты, теряется немалое количество времени, снижается деловой настрой учеников, ухудшается здоровье учителя. Многие подобные ситуации переходят в затяжные конфликты, заканчиваются уходом ученика с урока, а учителя к директору.

Пути помощи учителю в разрешении и предупреждении конфликтов определены нами во многом благодаря совместной работе с учителями и руководителями школ. Мы пришли к таким выводам:

- конфликтные ситуации на уроках, особенно в подростковых классах, большинством слушателей признаются типичными, закономерными. Для их разрешения учителю надо уметь организовать коллективную учебную деятельность учащихся разного возраста, усиливая деловую взаимозависимость между ними. Подобные конфликты чаще случаются у учителей, интересующихся в первую очередь лишь уровнем усвоения предмета, поэтому их значительно меньше на уроках, ведущихся классным руководителем и в начальных классах, когда учитель хорошо знает учеников и находит разнообразные формы взаимодействия с ними;
- ситуация на уроке доходит до конфликта, как правило, с учеником, плохо успевающим по предмету, «трудным» по поведению. Поэтому в интересах самого учителя лучше изучить именно таких учеников, проявить к ним внимание с целью своевременного оказания помощи в выполнении задания;
- нельзя наказывать за поведение плохими отметками по предмету – это приведет не к положительному результату, а лишь к затяжному личностному конфликту с учителем, что обязательно вызовет снижение интереса к предмету.

Причиной многих конфликтов руководители школ считают низкий уровень педагогического общения учителей, которые не могут вовремя остановиться, избежать резких слов, не упрекать за

неблагополучие в семье, не подчеркивать отрицательных качеств, не высмеивать перед сверстниками. Это общеизвестные положения, но их часто нарушают многие учителя.

Психологический анализ ситуаций и конфликтов и его средства. Основным звеном при разрешении педагогической ситуации мы считаем проведение ее психологического анализа. В этом случае учитель может раскрыть причины ситуации, не допустить ее перехода в длительный конфликт, т.е. в какой-то мере научиться владеть ситуацией, используя ее познавательные и воспитательные функции.

Однако не следует считать, что психологический анализ разрешит все проблемы во взаимоотношениях. Его проведение лишь снизит число ошибок, которые допускают учителя, немедленно применяя меры воздействия на ученика в ходе возникшей ситуации. Такой анализ является лишь основой для выработки самостоятельных решений.

Основной целью психологического анализа ситуации является создание достаточной информационной основы для принятия психологически обоснованного решения возникшей ситуации. Торопливая реакция учителя, как правило, вызывает импульсивный ответ ученика, приводит к обмену «словесными ударами», и ситуация становится конфликтной.

Другой, не менее значимой целью такого анализа является переключение внимания с возмущения поступком ученика на его личность и ее проявление в деятельности, поступках и отношениях.

Анализ помогает учителю избежать субъективизма в оценке поведения учеников. При разборе поступка, оценке поведения часто виноватым оказывается ученик, кто менее симпатичен учителю (для женщин-учителей этот критерий более значим), а поэтому учителя удивительно хорошо помнят даже мелкие нарушения дисциплины этими учениками. Такая позиция учителя приводит к тому, что он подменяет объективное изучение личностных качеств ученика перечнем тех проступков, в которых он был замечен раньше: у хорошего ученика вспоминаются хорошие поступки и мало придается значения плохим, а «трудный» ученик остается виновным.

Психологический анализ дает возможность увидеть положительное в поступках «плохого» ученика и «пакость» в поведении образцового и тем самым правильно разрешить ситуацию, найти «точки роста» личности даже очень «трудного» ученика.

Грамотно проведенный психологический анализ поможет учителю найти не только варианты разрешения, но и возможные пути предупреждения или погашения конфликта. Ведь предупредить конфликт, разрешить его на уровне педагогической ситуации — это наиболее оптимальный, «бескровный» для обеих сторон выход из ситуации. Учитель при этом определяет момент возможного перехода ситуации в конфликт, снижает косвенными приемами напряженность и берет ситуацию под контроль.

Погасить конфликт – это значит перевести отношения его участников на уровень взаимоприемлемых для обеих сторон, переключить внимание с аффективно-напряженных отношений в сферу деловых отношений учебной работы.

Содержательность и глубина анализа ситуации, предложенные варианты ее разрешения, как показала работа с учителями и руководящими работниками школ, прямо не зависят от стажа работы в школе. Интерес к вопросам возрастной и педагогической психологии, интерес к ребенку, желание увидеть ситуацию глазами ученика и помочь ему выйти из нее, умение построить собственное рациональное рассуждение по поводу возникшей ситуации – таковы основные слагаемые педагогически грамотного анализа.

По словам учителей, такой анализ помогает осмыслить собственный опыт выхода из ситуации, разрешения конфликтов, увидеть ошибки и просчеты в своем поведении и не повторять их, сваливая всю вину на учеников. Тем самым учитель учится принимать решения без лишних эмоций, уходя от традиционных мер воздействия. Это повышает его свободу выбора и профессиональное самоуважение.

Совместно с практическими работниками школ были разработаны варианты опорных схем для проведения анализа ситуаций.

Первый вариант включает следующие основные моменты анализа ситуации:

- описание возникшей ситуации, конфликта, поступка (участники, место возникновения, деятельность участников и т. д.);

- что предшествовало возникновению ситуации; какие возрастные и индивидуальные особенности участников проявились в их поведении, ситуации, поступке; ситуация глазами ученика и учителя; личностная позиция учителя в возникшей ситуации (отношение его к ученику), реальные цели учителя во взаимодействии с учеником (чего он хочет: избавиться от ученика, помочь ему или же он безразличен к ученику);
- что нового узнал учитель об учениках из ситуации, поступка (познавательная ценность ситуации для учителя);
- основные причины возникшей ситуации или конфликта и его содержание (конфликт деятельности, поведения или отношений);
- варианты погашения, предупреждения и разрешения ситуации, корректировка поведения ученика; выбор средств и приемов педагогического воздействия и определение конкретных участников реализации поставленных целей в настоящее время и на перспективу.

Второй вариант:

- описание ситуации и ее участники;
- определение в ситуации момента, когда учитель мог бы предупредить ее переход в конфликт;
- что помешало учителю сделать это (эмоциональное состояние, присутствие свидетелей, растерянность, неожиданность и др.);
- какие приемы воздействия мог бы использовать учитель в ситуации и как он их использовал, оценка;
- какую информацию получил учитель о своих педагогических успехах и просчетах; анализ своего поведения в ситуации и ошибки, варианты отношений с учеником после конфликта.

Третий вариант:

- описание ситуации или конфликта;
- причины возникшей ситуации (внутренние и внешние условия ее возникновения) и повод перехода в конфликт, его динамика;
- смысл конфликта для каждого из его участников, психологический анализ отношений между участниками ситуации;
- перспективные воспитательные и познавательные цели при разных вариантах разрешения ситуации.

Конечно, реальные ситуации из жизни школы, собственного опыта учителей могут не укладываться в предложенные схемы, однако выделенные вопросы помогут определить значимый момент в ситуации, использовать психологические знания для ее осмысления и построить собственное рассуждение.

Вот пример анализа часто встречающейся ситуации по поводу учебной работы подростка.

На уроке литературы в VII классе при проверке домашнего задания учительница трижды поднимала отвечать одного и того же ученика, но он молчал. В конце урока она объявила, что ставит ему «два». На следующем уроке учительница вновь начала опрос этого ученика и, когда он отказался отвечать, удалила его с урока. На следующие занятия по предмету ученик ходить перестал, всячески избегая встреч с учителем, по другим предметам учился по-прежнему успешно. В конце четверти учитель поставил ему «двойку». Узнав об этом, ученик совсем перестал посещать школу.

Анализ ситуации: на первом уроке ученик молчал, и учителю было необходимо после урока разобраться в причине этого и устранить назревающий конфликт. На следующем уроке молчание ученика уже было проявлением протеста. Ученик, испытав нажим со стороны учителя, проявил подростковую принципиальность и самолюбие, но в дальнейшем не смог управлять своими поступками (подростковый негативизм). В своих действиях учительница допустила очень серьезные педагогические ошибки: не разобралась в причине отказа отвечать, не увидела в ученике «человека». На следующий день учительница показала свое недоброжелательное отношение к ученику и тем углубила конфликт, не учтя особенностей возраста и проявив субъективизм по отношению к

ученику. Ученик расценил позицию учителя в отношении себя как несправедливую, и нормальные педагогические отношения были нарушены по вине учителя.

Конечно, следовало выяснить причину неподготовленности: ведь по другим предметам ученик хорошо учился. Его опрос на следующем же уроке был грубейшим нарушением взаимоотношений между учителем и учеником. Конфликт по вине учителя стал затяжным, эмоционально напряженным.

Каждая педагогическая ситуация имеет воспитательное воздействие на ее участников: ученик включается в ситуацию с одними установками, а выходит из нее с иной оценкой собственного поступка, изменяется оценка себя и у взрослых участников ситуации.

Что говорить? Как говорить? При разговоре с детьми учителю надо четко знать, что следует сказать (отбор содержания в диалоге), как сказать (эмоциональное сопровождение разговора), когда сказать, чтобы достигнуть цели обращенной к ребенку речи (время и место), при ком сказать и зачем сказать (уверенность в результате).

Как показала работа с учителями, многие из них затрудняются в проведении диалога с учениками разного возраста. Диалог учителя с учениками часто ведется на командно-административном уровне и содержи! набор стереотипных выражений, упреков, угроз, недовольства поведением ученика. Такое общение продолжается в течение многих лет обучения в школе, и к старшему школьному возрасту многие из учеников вырабатывают ответный стиль общения с учителями.

С одними учителями этот стиль имеет:

- учебно-деловой характер: «Она (учительница) говорит – я слушаю», «Она спрашивает – я отвечаю то, что она от меня ожидает, – и все у меня в порядке. А чем живу и над чем размышляю – это взрослых мало интересует, неужели вы не поняли это? Ведь все хотят жить спокойно!»;
- или безразлично-равнодушный. «Она говорит – я слушаю и делаю по-своему, все равно забудет, о чем говорили, только на глаза надо реже попадаться»;
- или свободно-личностный: «Разговоры обо всем «за жизнь» – не многие учителя видят в них смысл» (из разговоров с учениками).

Сближению позиции учителя и ученика, взаимопониманию помогут некоторые приемы, которые не все используются учителями. Напомним некоторые из них. Постарайтесь называть ученика по имени даже тогда, когда вы сердиты на него. Это придаст обращению к нему ласково-требовательный характер, объедините учеником.

Следует учитывать, что именно подростки не так уж часто слышат свое имя. В школе к ним чаще обращаются по фамилии:

«Ну, Козлов, опять ты безобразничаешь!», «Сегодня отвечать пойдет Крылова!».

Сверстники в этом возрасте предпочитают называть друг друга кличками, полуименами, а родители часто обращаются к подросткам и в такой форме:

«Послушай, а уроки ты сделал?», «Как тебе не стыдно, вечно напоминать приходится о твоих обязанностях!» и т.п.

А ведь каждый считает свое имя лучшим словом в своем лексическом запасе, и, услышав его, ученик «автоматически» настраивается на доверительное общение с человеком.

Невербальные средства общения и умение слушать. В общении учителя с учениками большое значение имеет не только содержание речи, но и мимика, тон, интонации речи, и если, как утверждают специалисты, интонация при общении взрослых может нести до 40 % информации, то при общении с ребенком воздействие интонации увеличивается. Ребенок удивительно точно узнает по интонации отношение к нему взрослых, он обладает «эмоциональным слухом», расшифровывает не только содержание, смысл сказанных слов, но и отношение к нему взрослых.

При восприятии слов он сначала реагирует на интонацию ответным действием и лишь потом усваивает смысл сказанного. В интонации проявляются те переживания, которые сопровождают речь взрослых, обращенную к ребенку, и он реагирует на них. Крик и монотонная речь учителя лишаются воздействующей силы потому, что сенсорные входы ученика либо забиты (криком), либо он вообще

не улавливает эмоционального сопровождения, и это порождает безразличие, как бы четко и правильно ни произносились слова и фразы. Такая речь не вызывает переживаний у ученика, и учитель теряет действительно надежный «мост» к сознанию ученика через его переживания.

Учителю также надо уметь слушать ученика и услышать его. Результативность речи учителя во многом зависит от его умения слушать, «настроиться на волну» ученика. Это не так легко сделать по ряду причин: во-первых, трудно ждать от ученика плавной и связной речи, в силу чего взрослые часто прерывают его, чем еще больше затрудняют высказывание («Ладно, все понятно, иди!»), хотя он так и не сказал главного для него. Во-вторых, учителям часто некогда выслушать ученика, когда у него есть потребность поговорить, а когда учителю надо что-то узнать, ученик уже потерял интерес к разговору, да и, кроме того, ему неинтересно говорить с тем, кто его не слышит.

Не упрекайте ребенка его близкими! Никогда не следует упрекать ученика, особенно подростка, за неблагополучие в семье, за поведение родителей, братьев, сестер – этого ученики не прощают учителям! Учитель делает грубейшую ошибку, теряет в глазах ученика статус и учителя, и взрослого. Но, к сожалению, случаи нарушения этого правила не единичны. Порой как-то особенно зло учителя говорят об этом! Это недопустимо в той же степени, в какой учителю недопустимо нецензурно выражаться. Каждый имеет святое чувство к родителям, какие бы они ни были.

«Возврат эмоций». Важным средством предупреждения и успешного разрешения конфликтов может быть прием «возврат эмоций».

Осознание своей профессиональной позиции, познание мотивов поступка ученика помогают учителю выйти из плена собственных эмоций (что не так легко и просто) и откликнуться на переживания ребенка.

Учитель вместе с учениками «проживает» каждый возрастной период становления их личности, сопереживает по поводу их неудач, радуется успехам, огорчается за срывы в поведении и работе, великодушно прощает – все это не снижает авторитет учителя в глазах учеников, а эмоционально сближает их позиции, порождает сопереживание и взаимопонимание, помогает избавиться от стереотипов в отношениях с учениками. Безэтого немыслимо педагогическое сотрудничество, когда учитель может увидеть хорошее в «отпетом» ученике, выразить надежду на его исправление.

Как-то учительница математики показала в учительской работу Толи (очень «трудный» ребенок) со словами неподдельной радости и удивления: «Посмотрите, ведь это Толя сейчас на уроке вычертил график. И знаете, смотрела незаметно на его лицо: сосредоточенное, даже доброе и красивое. В этот момент он был другим. Может, рано мы его «списали» в «трудные», а?

Ученики ценят хорошие отношения с теми учителями, которые могут разделить их радости. При таких отношениях бывают и конфликты, но разрешать их значительно проще, отношения не доходят до конфронтации. В педагогических конфликтах не бывает до конца «правых» и «виновных», победителей и побежденных – в каждой педагогической неудаче, трудной судьбе ученика есть и вина несостоявшегося учителя.

Наказание. При разрешении конфликтов учителя считают наказание одним из основных средств воздействия. Они полагают, что этим будет достигнуто не повторение поступка, что это устрашит ученика. Однако вспомним из отечественной истории о том, что можно построить на страхе. Весь вопрос в том, какой след переживаний остается в душе ребенка после его наказания: раскаяние, злоба, стыд, страх, обида, вина, агрессия?

А. С. Макаренко писал: «Как бы ни строго был наказан воспитанник, наложенное наказание должно всегда разрешать конфликт до конца, без всяких остатков. Уже через час после наложения взыскания нужно быть с воспитанником в нормальных отношениях». Одним из методов наказания, часто применяемым в последнее время, становится вызов родителей и упреки им за все проступки ученика.

Во время перемены в учительской классная руководительница беседовала с матерью ученика VII класса о его учебе, поведении и т. д. Он стоял, опустив голову. Мать плакала, сознавая и свою вину перед учителями, и свою беспомощность как-то исправить поведение сына. Учителя, входя в учительскую, видели эту беседу, и каждый старался дополнить перечень проступков ученика, вспомнить все его «грехи». Никто из учителей не проявил сочувствия, не сказал доброго слова. Подросток все ниже опускал голову, но на лице уже не было смирения и раскаяния, а скорее недоумение и озлобление. И когда классный руководитель спросила: «Понял, к чему ты идешь, как к тебе относятся учителя, да и мать до чего довел?! Она в слезах, а тебе хоть бы что!», он злобно взглянул на классного руководителя и выбежал из учительской. Такой «беседой» учителя лишь озлобили подростка: ведь он не простит/своего публичного «избиения», эмоционального истязания.

Интересно, что, когда эту ситуацию приводили на занятиях, учителя и руководители школ искренне возмущались таким случаем, но не считали его исключением и говорили: «Бывает...».

Приглашение «третьего».

Для разрешения конфликта, когда отношения между учителем и учеником принимают характер противостояния, иногда приглашают «третьего». При выборе «третьего» следует учесть, что он должен иметь возможность включиться в разрешение ситуации не по служебной обязанности. Он должен иметь и искреннее желание помочь ученику, и глубоко понять причины конфликта. Таким «третьим» могут быть и родители, и кто-то из учителей или сверстников. Главное, чтобы «третий» был значимым для конфликтующего ученика человеком. Часто в разрешение конфликта вынужденно включается директор школы или кто-то из администрации.

«Когда начинающий учитель испытывает трудности, касающиеся преподаваемого предмета или методических приемов, мы ему поможем, – отмечают директора школ, – в школе всегда есть опытный предметник, есть методические пособия. Но вот если он не умеет установить правильные взаимоотношения с учениками, постоянно конфликтует с ними, помочь ему очень трудно: ведь это зависит от него самого, его позиции, да и сами мы мало владеем такими приемами».

Приложение 11

Семинар для педагогов
«Права и обязанности обучающихся»

Права и обязанности ребенка охраняются Конвенцией ООН о правах ребенка, иными международными конвенциями, действующим законодательством РФ и Уставом школы.

1. Обучающийся имеет право на:

1.1. На свободу мысли, совести и религии, свободное выражение собственных мнений и убеждений, свободу получения информации, уважение человеческого достоинства и защиту от вмешательства в личную жизнь.

1.2. Защиту от экономической эксплуатации и работы, которая может послужить препятствием в получении образования либо наносить ущерб здоровью.

1.3. Развитие личности, талантов, умственных и физических способностей.

1.4. Защиту от применения методов физического и психического насилия.

1.5. Получение бесплатного образования в соответствии с государственными образовательными стандартами.
1.6. Дополнительную бесплатную помощь учителя в получении знаний на специальных занятиях, предусмотренных графиком работы школы и учителя.
1.7. Обучение в пределах государственных образовательных стандартов по индивидуальным учебным планам, в том числе обучение на дому по медицинским показаниям, ускоренный кур обучения.
1.8. Свободное посещение мероприятий, не предусмотренных учебным планом.
1.9. Выбор формы получения образования (очное, экстернат, семейное и другие), досрочную сдачу экзаменов (в соответствии с документами, регламентирующими учебный процесс), обучение на дому (по медицинским показаниям).
1.10. Перевод в другое образовательное учреждение, реализующее образовательную программу соответствующего уровня.
1.11. Получение дополнительных (в том числе платных) образовательных услуг, оказываемых в соответствии с Уставом школы. Платные образовательные услуги могут быть оказаны только по желанию учащегося и только за рамками основной образовательной деятельности, предусмотренной государственными образовательными стандартами.
1.12. Бесплатное пользование библиотечно-информационными ресурсами школы.
1.13. Добровольное привлечение к труду, не предусмотренному образовательной программой. Учащийся не может быть снят с уроков для выполнения какой-либо работы, не связанной с учебным процессом.
1.14. Получение оценки исключительно в соответствии со своими знаниями и умениями.
1.15. Право знать о поставленных оценках, как за устные, так и за письменные ответы. Конфиденциальность сообщения оценки за письменные работы.
1.16. Право на объективную оценку своих знаний, разъяснение оснований и критериев поставленной оценки.
1.17. Пользование школьным имуществом, которое возвращается учителю по окончанию занятий в сохранном виде.
1.18. Отстаивание своих взглядов и убеждений при обсуждении спорных и неоднозначных вопросов в корректной форме. Изложение классному руководителю, директору школы, другим учителям своих проблем и получение от них помощи, объяснений, ответов.
1.19. Представление школы на конкурсах, смотрах, соревнованиях и иных мероприятиях в соответствии со своими возможностями и умениями.
1.20. Условия обучения, гарантирующие охрану и укрепление здоровья.
1.21. Заблаговременное уведомление о сроках и объёме письменных контрольных работ, проводимых в соответствии с графиком, с учетом того, что в течение недели не может быть проведено более двух аттестационных работ.
1.22. Отсутствие домашнего задания на выходные дни с 1 по 4 классы (кроме чтения художественной литературы), а также отсутствие задания на каникулы для обучающихся всех классов.
1.23. Объем времени на выполнение обязательной части домашнего задания, не превышающий 50% объема аудиторной нагрузки по соответствующему предмету.
1.24. Установление числа уроков, не превышающее в день 5- в начальной школе и 6- в основной.
1.25. На перевод в выпускных классах на индивидуальный учебный план, освобождение от занятий по отдельным предметам или предоставление одного из дней недели свободного по заявлению родителей (законных представителей) и решению педагогического совета в случае успешного освоения учащимся учебного материала, на ходатайство о перенесении сроков контрольных работ в случае болезни, подтвержденной медицинскими документами.
1.26. Отдых в перерывах между уроками и в каникулярное время, дополнительные недельные каникулы в первом классе.
1.27. Участие в культурной жизни школы, организуемых в ней мероприятиях, соответствующих его возрасту.
1.28. Открытое высказывание своего мнения, предложений об изменениях в образовательной деятельности, о качестве образовательного процесса на Совете школы.
1.29. Участие в управлении школой в соответствии с Уставом.
1.30. Приобретение продукции в школьном буфете, съесть которую он может только в помещении буфета или в столовой.

1.31. Учащийся имеет право получить консультацию в случае пропуска урока по уважительной причине во время проведения консультативных часов в соответствии с графиком работы школы и учителя.

2. Обязанности обучающихся:

2.1. Добросовестно учиться.
2.2. Выполнять требования устава школы.
2.3. Достойно, культурно вести себя в школе и за ее пределами, заботиться о чести и поддержании традиций школы, ее авторитете.
2.4. Уважать честь и достоинство других учащихся и работников школы.
2.5. Беречь имущество школы, соблюдать чистоту и порядок на территории школы.
2.6. Принимать участие в мероприятиях по благоустройству территории школы, уборке классов и дежурствам при их согласии и согласии родителей (законных представителей).
2.7. Уважать право собственности и понимать, что школьные принадлежности, одежда и прочие вещи участников образовательного процесса, находящиеся в школе принадлежат их владельцам. Найденную чужую вещь сдать охраннику, дежурному администратору или учителю.
2.8. Приходить в школу за 15 минут до начала занятий, снимать верхнюю одежду, сдавать одежду в гардероб, занимать рабочее место до первого звонка и готовить все необходимые учебные принадлежности к предстоящему уроку.
2.9. Приносить на занятия все необходимые учебники, тетради, пособия, инструменты и письменные принадлежности.
2.10. Выполнять домашние задания в установленные сроки.
2.11. Дневник обучающегося является основным документом, в котором фиксируются все, связанные с процессом обучения факты. В связи с этим обучающийся обязан: ежедневно вести запись домашних заданий в дневнике; по первому требованию учителя предъявлять дневник.
2.12. На урок физической культуры приходить в спортивной форме. Ученик, не имеющий формы, а также освобожденный от занятий, должен находиться в спортивном зале.
2.13. Придерживаться правил поведения, установленных учителем на занятиях.
2.14. В случае пропуска занятий приносить записку от родителей или справку из медицинского учреждения.

3. Общие правила поведения обучающихся

Поведение обучающихся на уроке:

3.1. Не отвлекаться самому и не отвлекать других обучающихся от занятий, так как этим нарушается право других учащихся на получение необходимых знаний.
3.2. Рекомендуется вставать при входе в класс учителя или любого взрослого, приветствуя их. При желании ответить или задать вопрос учителю поднять руку.
3.3. Время перемены – личное время каждого обучающегося, которое он может проводить по своему усмотрению, не мешая при этом другим. Во время перемен обучающийся должен навести порядок на своем рабочем месте; приготовить все необходимое к следующему уроку; выйти из кабинета, если попросит учитель; подчиняться требованиям дежурных по этажу; не мешать отдыхать другим обучающимся.

3.4. Поведение обучающихся в столовой:

- бережно относиться к имуществу столовой,
- во время приема пищи в столовой придерживаться хороших манер, принимать пищу сидя,
- убирать за собой после принятия пищи, ставить на место стулья,
- не приходить в столовую в верхней одежде,
- не выносить пищу из столовой. Обучающийся может принести с собой завтрак из дома, купить в школьном буфете выпечку, соки и другие продукты.

3.5. Обязанности дежурного по классу и дежурного класса: (этот пункт составляется в соответствии со школьными правилами). Дежурным запрещается применять физическую силу, а также унижать личность обучающихся, даже если они нарушают правила поведения. При необходимости дежурные обращаются к дежурному администратору или классному руководителю.

3.6. Требования к внешнему виду обучающихся:

- в школу обучающиеся классовдолжны приходить в установленной форме одежды, предназначенной для занятий. Не рекомендуется ношение вызывающей одежды очень

ярких цветов, излишне открытой, подчеркивающей принадлежность к какому-либо молодежному или общественному движению; яркий макияж, экстремальный цвет волос.

- не допускается пребывание на уроках обучающихся в спортивной одежде.
- на торжественные общешкольные мероприятия обучающиеся приходят в парадной форме.
- не разрешается находиться в школе в верхней одежде, без особых на то причин.

4. Обучающимся запрещается

4.1. Приносить оружие (в том числе ножи), взрывчатые, огнеопасные вещества; спиртные напитки, сигареты, наркотики и другие одурманивающие средства.

4.2. Курение на территории школы запрещено.

4.3. Пользоваться во время занятий средствами мобильной связи, плеерами. Употреблять жевательную резинку как во время занятий, так и в перерывах.

4.4. Использовать непристойные выражения и жесты.

4.5. Запугивания, издевательства, унижение личности, дискриминация по национальному или расовому признаку в адрес всех участников образовательного процесса.

4.6. Выходить из школы во время уроков без разрешения классного руководителя или дежурного администратора.

4.7. Опаздывать на занятия.

Приложение 12

Профилактика эмоционального выгорания педагогов
Тренинг «Снятие эмоционального напряжения»

Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Все это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания [2].

Данный тренинг был составлен на основе программы тренинга «Профессионального выгорания педагогов» руководителя центра ИТ в обучении Н. Д. Овчинниковой.

Цель тренинга – создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

Задачи тренинга:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.
4. Повышение самооценки педагогов.
5. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
6. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.

7. Формирование навыков эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.

8. Обучение способам саморегуляции.

Целевая группа – педагогический состав средней общеобразовательной школы №6.

Методы и технологии реализации тренинга:

1. Мини-лекция.
2. Метод диалога.
3. Психологические упражнения.

Условие реализации тренинга:

1. Форма работы – групповая.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.
4. Повышение самооценки педагогов.
5. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
6. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.
7. Формирование навыков эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.
8. Обучение способам саморегуляции.

Содержание тренинга

Вводная часть

Цель: положительный настрой участников на тренинг, знакомство с темой тренинга, озвучивание его целей.

«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (В. А. Сухомлинский).

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов. Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. Такие заболевания, как гипертония, язва желудка становятся профессиональными заболеваниями педагогов. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания [1].

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога [6].

Для реализации цели профилактики синдрома «сгорания» разработан специальный тренинг, который направлен на решение двух основных задач – непосредственно профилактические и коррекционные меры по предупреждению психического выгорания посредством работы с личностными качествами и налаживания социально-психологического климата в коллективе [11].

1. Теоретическая часть

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «сгорания». В настоящее время синдром эмоционального «сгорания» удостоен диагностического статуса [12].

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [3].

Причины возникновения СЭВ у педагогов

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д. [9].

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние [10].

2. Практическая часть

Упражнение «Паутина».

Цель: осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими; формирование позитивного самовосприятия.

Участники садятся в круг, каждый называет свое имя и рассказывает что-нибудь о себе. Участник берет клубок нити в руки и, рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив. Если вы ничего не хотите желать себе, то можете просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все педагоги оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. Далее следует распутать паутину в обратном порядке [12].

Упражнение «Имена-качества».

Цель: обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2-3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например: «Марина – мечтательная, миролюбивая».

*Примечание: п*ри затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом педагог-психолог должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

Обсуждение [6].

Упражнение «Я учусь у тебя».

Цель: поддержание положительного эмоционального настроя друг к другу.

Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя …». Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться …» или «Да, я могу научить …». Затем он бросает мяч другому участнику.

Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности.

Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться».

Обсуждение [1].

Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу».

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.). По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

- нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?
- понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?
- на что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)
- где может пригодиться такой способ организации работы [11]?

Упражнение «Самодиагностика».

Цель: самовыявление степени выраженности эмоционального выгорания.

Ведущий подводит педагогов к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Педагогам предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной таблицы. Оценка,безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносится. Желающие могут поделиться впечатлениями [6].

Симптомы		**Степень выраженности, частота**				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
Поведенческие	Сопротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывания деловых встреч					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнения обязанностей					
Аффективные	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придирок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
Когнитивные	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					
Физиологические	Нарушение сна (бессонница)					
	Изменение аппетита (отсутствие/ переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны ЖКТ					
	Обострение хронических заболеваний					

Упражнение «Лестница».

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- что мешает Вам находиться наверху?
- вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх? [7].

Ведущий рассказывает притчу участникам.

Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью

заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг [6].

Упражнение «Распредели по порядку».

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего » Я». Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

- Я
- Муж (жена)
- Дети
- Работа
- Друзья, родственники

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами [7].

Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения

Цель: осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Упражнение «Передышка».

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются [4].

Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слезы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Ученые считают, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать [2]!

Упражнение «Дерево».

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: «снял» центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, «выбросить» отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя «со стороны», проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить «психическое зеркало». Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменой коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравиться, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля – это символ жизни, корни – это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение «Мария Ивановна».

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут.

Представьте себе ваш неприятный разговор, например, каким-нибудь. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами.

Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

Упражнение «Настроение».

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что «воспитывать должны в школе»,что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок, и было уничтожено.

Упражнение «Удовольствие».

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как "скорую помощь» для восстановления сил.

Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы: быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги; измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т.к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом [7]!

Упражнение «Я хвалю себя за то, что...».

Цель: способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

- трудно ли было хвалить себя?
- какие чувства вы испытывали при этом [11]?

Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».

Необходимо принять удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку. Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, – в три, четыре, пять лет.

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью» [8].

Упражнения – аффирмации.

Аффирмации – это предложения, которые человек произносит себе осознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени.

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я абсолютно уверен в себе и своем будущем.

Я контролирую свою судьбу. Я сам ее вершу.

Я – хозяин своей жизни.

Я – свободная личность.

3. Рефлексия.

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Участники встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук [9]. Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?».

Участники продолжают фразу: «Приятным для меня сегодня было…».

Подведение итогов: Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

В заключении каждому из вас я предлагаю написать пожелание себе и своим коллегам, также на ватмане от руки записать свои рекомендации по профилактике выгорания педагогов. Идеи участников тренинга по профилактике эмоционального выгорания предполагают дальнейшее использование рекомендаций при планировании работы на новый учебный год [2].

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

Каждый участник в конце тренинга получает Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках» и Памятку педагогу:

Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках»

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом
- зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами
- нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь, широко зевните несколько раз
- расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив ею из стороны в сторону
- поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите
- расслабьте запястья и поводите ими
- сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук
- сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону
- напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног
- покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки
- сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза [10]

Памятка педагогу

- не позволяйте себе брать работу на дом!
- определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности
- прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумаете, насколько ее реализация реальна (не слишком ли высока планка)
- чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда
- используете «паузы» в работе
- найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.)
- чаще общайтесь с единомышленниками
- избегайте ненужной конкуренции
- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
- день, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством
- наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой
- учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ»
- поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта
- помните – смех продлевает жизнь!
- будьте оптимистами [10]!

Приложение 13

Особенности психологии подростка. Консультация.
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

«Переходный», «трудный», «критический» возраст…. Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости, насколько трудно бывает воспитателям – родителям и педагогам – найти правильную линию поведения по отношению к подростку, принять правильное решение в той или иной ситуации.

Конечно, для развития ребёнка важен каждый возраст. И все же подростковый возраст занимает особое место именно потому, что переход от детства к взрослости – это ни много ни мало, как переход от одной эпохи жизни к другой. Но всегда ли мы осознаем грандиозность этого перехода, всегда ли понимаем, что он означает для самого ребенка и для взрослых? Умеем ли мы увидеть в подростке и правильно понять первые, только появляющиеся ростки зрелости?

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в средних классах школы и охватывают возраст от 10-11 до 14-15 лет. Пятиклассника многие из нас без особых размышлений назовут ребенком, а про восьмиклассника скажут, что даже по внешнему виду он находится, по меньшей мере, на полпути к взрослости.

От 10-12 – младший подростковый возраст

От 13-15 – старший подростковый.

СПЕЦИФИКА СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ РАЗВИТИЯ

Как и любой другой, подростковый возраст «начинается» с изменения социальной ситуации развития.

Подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком – при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, а путем возникновения нового качества отношений.

Все то, к чему подросток привык с детства – семья, школа, сверстники, – подвергаются оценке и переоценке, обретают новое значение и смысл.

«Вызов взрослым – не столько посягательство на взрослые стандарты, сколько попытка установить границы, которые способствуют их самоопределению» (Ч. Шелтон).

Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент – отчуждение, т. е. дисгармония отношений. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях. Дети подросткового возраста претерпевают изменения физиологические, психологические, мировоззренческие.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является вместе с тем и эпохой социального созревания личности.

В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога, беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, эгоцентризм,

закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своемвнутреннем мире. Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны.

Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации не включенности в группу сверстников (если все против меня – я против всех), бравируют своей независимостью.

Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Вопрос: «какой я?» вынуждает подростка искать резервы своих возможностей. Интерес к себе чрезвычайно высок. Происходит открытие своего внутреннего мира.

Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других подросток часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой – повышается его избирательность, появляется потребность в уединении.

Подростки особенно чувствительны к особенностям своего тела и своей внешности, постоянно сопоставляют свое развитие с развитием сверстников, часто находят недостатки.

Подросток стремится осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Формируется стремление быть и считаться взрослым. Чувство взрослости как проявление самосознания является стержневым, структурным центром личности.

Особенности самосознания и самооценки проявляются в поведении. При заниженной самооценке подросток стремится к решению самых простых задач, что мешает его развитию.
Мощным фактором саморазвития становится вопрос: «Каким я могу стать в будущем?» т.к. начинается перестройка мотивационной сферы, обусловленной ориентацией на будущее (Н. Н. Толстых).

ВЕДУЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Происходит и смена ведущей деятельности. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение (Л. И. Божович), общение (Д. Б. Эльконин), общественно-полезный труд (Д. И. Фельдштейн).

Учение. Мышление в понятиях дает возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Изменяется и характер познавательных интересов – возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета. (Л. И. Божович, 1968).

Общение. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников. Причем, отсутствие такой возможности очень часто приводит к социальной неадаптированности и правонарушениям (Л. И. Божович, 1968). Оценки сверстников начинают приобретать большее значение, чем оценки учителей и взрослых. Подросток максимально подвержен влиянию группы, ее ценностей; он боится утратить популярность среди сверстников. В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.

Общественно полезная деятельность. Пытаясь утвердиться в новой социальной позиции, подросток старается выйти за рамки ученических дел в другую сферу, имеющую социальную значимость. Для реализации потребности в активной социальной позиции ему нужна деятельность, получающая признание других людей, деятельность, которая может придать ему значение как члену общества.

ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

Сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остается значимой и оказывает сильное влияние на формирование личности. Старшие подростки впервые «открывают для себя родителей» и начинают предъявлять им чрезвычайно высокие требования.

Родители осознаются подростками как люди, обеспечивающие их настоящее и будущее. В связи с этим подростки очень эмоционально и заинтересованно относятся к своим отношениям с родителями, социальному статусу отца и взаимопониманию с матерью. Однако процесс взаимоотношений имеет одностороннюю направленность – подростки требуют от родителей внимания, понимания, поощрения. Собственные проблемы родители «пусть решают сами», подросток лишь оценивает успешность таких решений. Нет готовности пойти навстречу родителям, что-то дать, «поделиться собой».

В семьях отсутствует атмосфера теплоты и интимности в отношениях родителей и детей. Каждый шестой подросток (из полной семьи) испытывает эмоциональное отвержение со стороны обоих родителей. Наиболее типично враждебно-непоследовательное отношение родителей в сочетании с их психологической автономией. Подростки формулируют его как отношение «не до тебя». В половине случаев в отношении подростков к родителям присутствует явная или скрытая враждебность.

В подростковом возрасте отношение к семье в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:

1. Появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых.

2. Эмоциональные связи с семьей ослабевают.

3. Родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план. В целом уменьшается влияние семьи, хотя, по сути, она остается важной референтной группой.

Тем не менее, появляются ростки нового позитивного отношения к родителям, развивается эмпатия, стремление помочь им, разделить с ними радость и горе. Взрослые же, как показывают исследования, в лучшем случае сами готовы проявить сочувствие по отношению к подростку, но совершенно не готовы принять подобное отношение с его стороны (Н. Н. Толстых).

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКА

Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе – мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе – костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8-11 раз (А. П. Краковский, 1970).

В моральной сфере две особенности заслуживают пристального внимания:

- переоценка ценностей;
- устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний.

Однако мораль подростка не имеет опоры в моральных убеждениях, еще не складывается в мировоззрение, потому может легко изменяться под влиянием сверстников.

КРИЗИС 13 ЛЕТ

Кризис 13 лет протекает со свойственной любому кризису симптоматикой: взрыв непослушания, грубость, немотивированное противостояние взрослым, негативизм по отношению к учителям, трагическое переживание ситуации не включенности в группу сверстников, надежда на неопределенное светлое будущее, бравада своей независимостью, приверженностью материальным интересам. Однако суть кризиса не столько в ярко выраженных его проявлениях, сколько в качественном изменении процесса психического развития. В кризис 13 лет происходит резкое изменение переживаний – как их структуры, так и содержания.

Подросток подвержен сильнейшим переживаниям, вызванным как чувством наступающей взрослости и формированием образа «Я», так и идентификацией с образом пола. Для младших и, особенно для старших подростков характерны переживания, связанные с их отношением к себе, к собственной личности, процессом познания себя и преимущественно эти переживания отрицательные. Один из первых результатов самопознания – пониженная самооценка. По многим критериям – «ум», «общение», «здоровье», «характер» и др. – в 10-балльном измерении подросток оценивает себя примерно на 5 баллов, а по критерию «счастье» не поднимается выше 3-4 баллов. Процесс самопознания идет по пути обнаружения все новых недостатков и негативных качеств, подросток во всем винит себя – и в плохой учебе, и в конфликте с родителями. Этому способствует усвоение им представлений и оценок, которые есть у окружающих взрослых. Исследования показывают, что родители и учителя практически не видят положительных черт, достоинств подростка, тогда как суждения о недостатках предельно разнообразны, конкретны.

Механический перенос на подростков прежних воспитательных мер «борьбы с недостатками» оказывается крайне неэффективным, необходимы качественно иные педагогические воздействия – опора на положительные, конструктивные тенденции развития и новые психологические образования.

Приложение 14

Психологическая игра для 8-9 класса
«Вокруг света за 80 дней»

Необходимое оборудование и материалы:

- набор жетонов двух цветов – для распределения участников на команды, набор жетонов – для оценки работы команд;
- проектор с экраном;
- презентация «Достопримечательности Франции»;
- 2 стола для команд;
- стулья по количеству участников;
- бумага белая, карандаши, бейджики капитанам команд;
- стулья, которые будут изображать камни (для этапа «Египет»);
- круги черные из ватмана диаметром 40–50 см (дыры), можно использовать газеты;
- секундомер (часы с секундной стрелкой);
- 2 конверта, вырезанные из картона ромбы (драгоценные камни) – по 4 на каждого ребенка;
- прямоугольные листы самоклеящейся бумаги белого и кирпичного цвета (камни для строительства стены – этап «Китай») – по 2–3 листка на каждого ребенка;
- доска;
- бельевая резинка (30 см) или ленточки 26 штук (для связывания ног попарно);
- скамейка;
- коробка или шкатулка под драгоценные камни.

Музыкальное сопровождение: релаксационная музыка.
Место проведения: небольшой зал (20 м) или просторный кабинет.
Ход игры
1. Введение в игровую ситуацию

Задачи – настрой на игру, пробуждение интереса, создание игровой атмосферы, развитие способности договариваться друг с другом, умения действовать сообща.

Примечание – в двух разных углах помещения стоят два стола и стулья вокруг них. На столах лежат листы бумаги, цветные карандаши, ручки, бейджик (для капитана), скотч. При входе в зал или кабинет участникам раздаются жетоны двух цветов – для распределения по командам.

Ведущий:

Уважаемые команды, рада вас приветствовать на открытии кругосветного путешествия! Вам предстоит за 80 дней обогнуть земной шар и посетить Францию, Египет, Индию, Китай, Японию, Америку, изучить достопримечательности этих стран и выполнить задания. Путешествие начинается в Англии, здесь же и закончится. Итак, в добрый путь! На столах у вас лежат листы бумаги, цветные карандаши. В течение 5 минут необходимо придумать название команды, девиз, нарисовать эмблему

и выбрать капитана. По завершении капитаны представляют свои команды. Каждый капитан получает по 1 жетону за прохождение данного этапа.

2. Франция

Ведущий. Одна из первых стран, которую мы посетим, – Франция. Что вы знаете о Франции?

Примечание. После ответов детей демонстрируется презентация «Достопримечательности Франции».

Презентация заранее готовится педагогом-психологом совместно с классным руководителем. Основные объекты:

- Триумфальная арка;
- Елисейские поля;
- Лувр;
- Гранд-опера;
- Пантеон (усыпальница великих людей Франции);
- Эйфелева башня;
- Версальский дворец;
- Диснейленд.

Пока команды изучают достопримечательности Франции, помощник ведущего или классный руководитель подготавливает пустыню: переворачивает стулья (камни), раскладывает листы газет или рисунки ям. При подготовке к следующему этапу необходимо учитывать рост детей. Стулья должны лежать таким образом, чтобы они могли перешагнуть через них.

3. Египет

Цели этапа: продемонстрировать бережное отношение друг к другу, уложиться в отведенное время.

Ведущий: А сейчас нам с вами предстоит сложный путь до Египта…

Инструкция. Команды по очереди приглашаются для прохождения пустыни. Размер пустыни – 10–12 м, состоит она из камней и ям.

Участники выходят на открытое пространство и выстраиваются шеренгой. Взрослые помогают им попарно связать ноги. Задача – шеренгой, нога в ногу, синхронно преодолеть низкие препятствия. Время на выполнение задания – 5–7 мин. Если препятствие упадет, команда начинает прохождение задания заново. Если игрок наступает ногой в яму, он считается потерянным для команды. После завершения команды возвращаются за столы.

На этом этапе капитаны получают:

• 3 жетона – если команда прошла все препятствия без потерь игроков (никто не наступил в яму, команда не задела ни одного камня) и за лучшее время;

• 2 жетона – если команда не выполнила одно из условий (потеряла игрока, уронила камень или затратила на выполнение задания большее время, нежели другая команда);

• 1 жетон – если команда не выполнила два условия.

4. Индия

Ведущий: Вот мы с вами и добрались до Египта. Здесь нас ждет корабль, на котором мы поплывем в Индию.

Инструкция. Включается релаксационная музыка с шумом моря. Детям предлагается закрыть глаза, представить, что они находятся на корабле, и послушать шум моря. *В это время помощник ведущего кладет на стол каждой команды конверт с драгоценными камнями.*

Ведущий: Ребята, наш корабль приплыл в Индию. Но, к сожалению, все наши средства израсходованы. Посмотрите – у вас на столах лежат конверты с драгоценными камнями. Предлагаю каждому из членов команд подумать и написать на драгоценных камнях свои достижения, умения, которыми вы гордитесь.

Время выполнения – 5 мин. По истечении времени каждый игрок подходит к волшебному сундуку, озвучивает свои достижения и умения и кладет свои драгоценные камни в него. По завершении подсчитывается, сколько драгоценных камней положила каждая команда.

На этом этапе 2 жетона получает капитан той команды, которая положила в волшебный сундук больше драгоценных камней. Другая команда получает 1 жетон – за участие.

5. Китай

Ведущий: Ребята, на общие собранные средства мы смогли с вами добраться до Китая. Что вы знаете об этой стране, ее достопримечательностях?.. А вы знаете, что Китайская стена считается одним из 7 чудес света?.. Она была построена еще в III веке до нашей эры. Это самое крепкое сооружение.

На данном этапе участникам можно показать отрывки из документального фильма «Великая Китайская стена» (China's Great Wall), режиссер Кристиан Твенте, Германия, 2007 г.

Весь мир считает ее символом Китая. Говорят, ее видно из космоса. Говорят, ей более двух тысяч лет и она защищает северную границу Китая на протяжении шести тысяч километров. О Великой Китайской стене человечеством создано множество легенд, ведь история ее строительства окружена тайнами.

Какие рассказы о ней достоверны, а какие – выдумка и миф? Фильм поможет разобраться в истории строительства и особенностях этого легендарного сооружения.

Как вы думаете, мы сможем с вами построить такую стену?.. Давайте попробуем?.. Только наша стена будет несколько иная… Это будет стена понимания и дружбы!

Как правило, строительство начинается с закладки фундамента. От него зависит крепость строения. Для фундамента используются бетон, камни, каменные блоки. Для строительства нашей стены мы тоже будем использовать камни – посмотрите какие (показывает вырезанные из картона камни). Ребята, что можно считать фундаментом хороших отношений в коллективе?..

Ответы команд обобщаются, ведущий подводит детей к тому, что основой строительства крепких отношений и благоприятного климата в коллективе можно считать общие интересы, увлечения, похожие человеческие качества.

Сейчас вам необходимо определить это общее и записать на камнях (мы все ученики одного класса, мы любим общаться друг с другом, празднуем вместе дни рождения, любим кататься на велосипедах, ходить в кино и т. д.). Таким образом, мы создали фундамент (кирпичи приклеиваются на ватман – у каждой команды свой). Молодцы, вы хорошо справились с первым заданием.

Теперь нам предстоит выстроить стену. Какую функцию выполняют стены?.. Правильно, защищают от ветров, ураганов – словом, от разрушения. Что может разрушить хорошие отношения в коллективе?.. (Обиды, ссоры, сплетни, злословие, оскорбления, наговоры и т. д.). Сейчас каждому из вас я предлагаю на приготовленных кирпичиках написать те качества характера или особенности поведения, которые помогут сохранить комфорт и спокойствие в коллективе (например, дружелюбие, толерантность, улыбка, приветствие, умение прощать, умение помнить хорошее, ум.).

Примечание. Капитаны подходят к доске со своей половинкой фундамента, который был сделан командой, представляют его соперникам и соединяют друг с другом. Далее каждый участник подходит к доске и приклеивает на ватман свои кирпичики, т. е. строит стену.

Ведущий: Мы с вами сделали свою, неповторимую Китайскую стену. Вы все вместе сможете построить свои отношения такими же крепкими, как эта стена.

На данном этапе каждый капитан получает по 1 жетону.

6. Япония

Ведущий: Мы с вами добрались до Японии. Чем знаменита эта страна?.. Одним из известных японских явлений считаются ниндзя. Согласно легендам, это были отважные, тренированные люди, еще с детства прошедшие подготовку в очень сложном искусстве ниндзюцу. Оно включало в себя искусство шпионажа, методику диверсионной работы в тылу врага, элементы выживания и многое другое. Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо выполнить задание ниндзя – перебраться через пропасть.

Инструкция. Команды проходят испытание на время по очереди. Цель команды – сохранить каждого участника.

Команда выстраивается за капитаном в шеренгу на низкой скамейке (из физкультурного зала) или вдоль нарисованной мелом прямой линии – это край тропинки, за ней огромная пропасть, за спиной участников – отвесная скала.

Капитану (а вслед за ним и всем участникам) нужно перейти на другой конец шеренги, стараясь не сорваться в пропасть. Для этого проходящий испытание поворачивается лицом к остальным и, держась за их плечи, передвигается вдоль шеренги.

Задача команды – поддерживать каждого участника, чтоб он не сорвался в пропасть. Испытание проходит до тех пор, пока капитан снова не окажется первым в шеренге. Если участник команды сошел с тропы при прохождении препятствия (команда его не удержала), то считается, что он упал в пропасть.

Помощник ведущего засекает время прохождения каждой командой препятствия, делает пометки о ходе выполнения задания. Оцениваются ловкость, взаимопомощь, быстрота.

На данном этапе капитаны получают:

• 3 жетона – если команда прошла пропасть без потерь игроков и за лучшее время;

• 2 жетона – если команда не выполнила одно из условий;

• 1 жетон – если команда не выполнила два условия.

7. Америка

Ведущий: Далее наш путь лежит через Тихий океан к берегам Америки. И сделаем мы это на плотах.

Инструкция. Каждой команде выдается по 4 газеты. Команды делятся на 2 подгруппы по 5–6 человек. Задача – с помощью плотов перебраться из одного конца помещения в другой. Каждая подгруппа продумывает свою стратегию выполнения задания.

Обычно выкладывают плот, на который встают все игроки подгруппы. Стоя на первом плоту, участники бросают второй плот и перебираются на него. Последнему из них необходимо забрать первый плот. Таким образом, поочередно меняя плоты, подгруппа перебирается на другой берег. В результате должна перебраться вся команда.

Упражнение тренирует навыки совместной деятельности. Оцениваются взаимоподдержка участников, время прохождения задания. На данном этапе 2 жетона получает капитан той команды, которая переплыла океан первой. Другая команда получает 1 жетон за участие.

Ведущий: Вот мы с вами и в Америке. Наше путешествие продолжается. Сейчас каждая команда должна образовать круг и взяться за руки... Я буду бросать воздушные шарики в ваши круги. Задача – отбивать их всеми частями тела (плечами, лбами, носами и т. д.), не дать им упасть или вылететь из круга. Руки расцеплять нельзя.

Инструкция. Сначала ведущий бросает по одному шарику в каждый круг, затем количество шаров увеличивается (максимально – 10 шаров на команду). Побеждает та команда, которая в ходе выполнения задания одновременно будет отбивать большее количество шариков.

Задача данного упражнения – развитие способности договариваться друг с другом, умения действовать сообща.

За выполнение задания 2 жетона получает капитан той команды, которая одновременно удерживала большее количество шариков. Другая команда получает 1 жетон – за участие. Капитаны двух команд считают количество жетонов и отдают их ведущему.

8. Окончание путешествия

Ведущий: Во время путешествия вы прошли немало испытаний, были дружным, сплоченным коллективом, вы были готовы приходить на помощь друг другу в сложных ситуациях. Все вместе вы заработали ____ жетонов. Наше путешествие подошло к концу. И мы благополучно вернулись в Англию (ведущий просит всех участников сесть в круг.)

Давайте подумаем, что бы вы могли подарить своему классу, чтобы взаимодействие в нем стало еще эффективнее, а отношения – более сплоченными?.. Предлагаю каждому участнику путешествия сказать, что он подарит... Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие… (после того как учащиеся выскажутся, ведущий может предложить им ответить на следующие вопросы: что нового вы сегодня узнали, что полезного вынесли для себя?).

Все подарки подарены, препятствия пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы единое целое, каждый из вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе вы сила! Спасибо всем за участие!

Примечание. По окончании каждому путешественнику выдается грамота «Участнику большой психологической игры «80 дней вокруг света»».

Приложение 15

Игра-тренинг для 7 класса
«Морские командные учения»

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

Оборудование и инвентарь:

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

Ход проведения игры.

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

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

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

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

- *рыболовная снасть;*
- *плавательная подушка.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обоснование правильного ранжирования предметов

1. Зеркало для бритья (важно для сигнализации воздушным и морским спасателям).

2. 10-литровая канистра с нефтегазовой смесью (нефтегазовая смесь может быть зажжена 10-рублевой купюрой и спичкой – естественно, вне плота – и будет плыть по воде, привлекая внимание спасателей).

3. 20-литровая канистра с водой (необходима для утоления жажды).

4. Одна коробка сухих пайков (обеспечивает основную пищу).

5. Две коробки шоколада (резервный запас пищи).

6. Рыболовная снасть (оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица в руке лучше журавля в небе». Нет уверенности, что поймаете рыбу).

7. Плавательная подушка (если кто-то упадет за борт, она может служить спасательным средством).

8. Одна бутылка рома крепостью 80° (содержит 80% алкоголя – достаточно для использования в качестве возможного антисептика при любых травмах; в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание организма).

9. Транзисторный радиоприемник (имеет незначительную ценность, так как нет передатчика).

10. Карта Тихого океана (бесполезна без дополнительных навигационных приборов).

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку при кораблекрушении, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей, водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет надежды быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят на помощь в первые 36 часов, а человек может прожить это время без пищи и воды. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запасти достаточно пищи и воды для жизни в течение этого периода.

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

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

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

Приложение 16

Семинар для педагогов
«Стрессовые ситуации. Как помочь ребенку?»

Цель: профилактика стрессовых состояний в период подготовки или во время экзаменационных испытаний, кризисных этапов и т.п.

Раздаточный материал: карточки с вопросами для групповой работы, бумага формата А4, лист ватмана или магнитная доска.

Методические приемы: беседа-диалог, рассматривание иллюстраций и затем беседа по ним, игровая ситуация, дискуссия, анализ, подведение итогов.

Теоретическая часть

Рассказ ведущего:

СТРЕСС – это не то, что с нами происходит, некие обстоятельства или события, стресс – это наше отношение к этим обстоятельствам, наше восприятие событий и реакция на них. Таким образом, стресс – это реакция организма на изменение обстоятельств (Г. Селье). Основное стрессовое чувство – это СТРАХ.

Стресс, т.е. реакция на изменения, на эмоциональном уровне сопровождается именно чувством страха, вызванным чаще всего растерянностью, неготовностью, неожиданностью, неопределенностью и неизвестностью, с которыми сталкивается человек в каких-либо обстоятельствах. На физическом уровне стресс сопровождается нарушениями здоровья.

Стресс, оказывающий положительное, мобилизующее влияние – эустресс (СТРЕСС ЛЬВА).
Стресс, способный привести к серьезным нарушениям функционирования организма – дистресс (СТРЕСС КРОЛИКА).

Первая – скорая – помощь, необходимая человеку (а тем более ребенку), переживающему стрессовую ситуацию - это любовь и поддержка близких людей.

Если рассмотреть глубже чувство страха, переживаемое человеком в кризисной ситуации и ведущее к стрессу, то можно выделить несколько основных видов:

- страх беспомощности
- страх доверия, открытости
- страх одиночества, ненужности
- страх ошибиться
- страх потери, опасности

Рассмотрим типичные причины этих переживаний и виды помощи, которую мы можем оказать ребенку. Для этого важно активизировать чувства, нейтрализующие страх.

ЧУВСТВА, нейтрализующие страх

Страх беспомощности *(не получится, не смогу…)*

Чувство ответственности *(приучать ребенка к самостоятельности и ответственности за маленькие, привычные, бытовые дела)*

Страх доверия (боится рассказать правду, врет, боится наказания)

Чувство общения (т.е. ребенок должен быть уверен в том, что именно дома он может рассказать всё и с ним поступят справедливо)

Страх одиночества, ненужности (никто не разговаривает, не обращает внимания)

Чувство сопричастности, нужности (ребенок принимает участие в семейных делах, событиях, совместных действиях, постоянно вовлечен в общение со всеми членами семьи)

Страх ошибки боится сделать что-то не так, быть не принятым, отвергнутым

Чувство принятия (понимание и безусловная родительская любовь помогают справиться с любыми ошибками, а главное – исправить их)

Страх потери *(все пропало, все рухнет, меня разлюбят, я плохой)*

Чувство безопасности *(ребенок знает, что, несмотря на неудачу, ничего не измениться, родители будут все равно любить его и помогут справиться с трудностями)*

Практическая часть

Дискуссия *«Глазами родителей»*

Подготовка: столы и стулья заранее располагаются небольшими группами, желательно полукругом, чтобы родители сразу естественным образом занимая места, разделились на небольшие подгруппы.

Ведущий (психолог) предлагает родителям принять участие в разговоре, предлагает небольшую практическую деятельность, настраивает на общение, побуждает поделиться мнением, опытом по предлагаемым вопросам.

Каждая группа родителей получает бланк с вопросом для обсуждения. Ответы записываются или зарисовываются на отдельных листах формата А4, который затем в готовом виде размещается на видном для всех месте (магнитной доске, общем ватмане). Психолог просит представителя от группы представить свою работу, дать разъяснения и комментарии, остальных участников приглашает для дискуссии. После обсуждения всех вопросов, подводятся итоги, закончить можно афоризмами, изречениями, пожеланиями.

Вопросы для обсуждения:

- *что вызывает стрессовую реакцию у ребенка?*
- *как я помогаю ребенку выйти из стрессовой ситуации?*
- *школа и стресс?*
- *семья и стресс?*

Афоризмы

Ты пришел в этот мир не для того, чтобы жить в соответствии с моими ожиданиями. А я пришел не для того, чтобы оправдать твои. Если мы встретились и нашли общий язык – прекрасно. Если же нет – ничего не поделаешь. Ф. Перлз

Когда познает человек, что сердце его достигло чистоты? – Когда всех людей видит хорошими и никто не представляется ему нечистым и оскверненным… Исаак Сирин

Приложение 18

Памятка
«Семейное насилие и дети»

«Жестокое обращение с детьми – действия (или бездействие) родителей, воспитателей и других лиц, наносящее ущерб физическому или психическому здоровью ребенка».

Жестокое обращение не сводится только к избиению. Не менее травмирующими могут быть насмешки, оскорбления, унижающие сравнения, необоснованная критика. Кроме того, это может быть отвержение, холодность, оставление без психологической и моральной поддержки.

Конвенция о правах ребенка.

Статьей 19 Конвенции установлена необходимость защиты прав ребенка от всех форм физического или психического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации.

Ответственность за жестокое обращение с детьми

Российским законодательством установлено несколько видов ответственности лиц, допускающих жестокое обращение с ребенком.

Административная ответственность. Кодексом РФ об административных правонарушениях предусмотрена ответственность за неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних – в виде предупреждения или наложения административного штрафа в размере от ста до пятисот рублей (ст. 5.35 КоАП РФ).

Уголовная ответственность. Российское уголовное законодательство предусматривает ответственность за все виды физического и сексуального насилия над детьми, а также по ряду статей – за психическое насилие и за пренебрежение основными потребностями детей, отсутствие заботы о них.

Гражданско-правовая ответственность. Жестокое обращение с ребенком может послужить основанием для привлечения родителей (лиц, их заменяющих) к ответственности в соответствии с семейным законодательством.

Уважаемые папы и мамы!

В жизни человек встречается не только с добром, но и со злом, приобретает не только положительный, но и отрицательный опыт.

Добро лечит сердце, зло ранит тело и душу, оставляя рубцы и шрамы на всю оставшуюся жизнь.

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...

1. Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.

2. Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.

3. Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.

4. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.

5. Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.

6. Обсуждайте с ребенком примеры находчивости и мужества людей, сумевших выйти из трудной жизненной ситуации.

7. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.

8. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.

9. Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.

10. Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.

11. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.

12. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?..

13. Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.

14. Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.

15. Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.

16. Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.

17. Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.

Эмоциональное насилие – длительная неадекватная реакция взрослых в ответ на экспрессивное поведение ребенка.

Психологическое насилие – длительное неадекватное поведение взрослых, подавляющее личность ребёнка, его творческий и интеллектуальный потенциал.

Примеры эмоционального и психологического насилия:

- запугивание ребенка: ему внушают страх с помощью действий, жестов, взглядов; используют для запугивания свой рост, возраст;
- на него кричат, угрожают насилием по отношению к другим (родителям ребенка, друзьям, животным и так далее);
- использование силы общественных институтов: религиозной организации, суда, полиции, школы, спецшколы для детей, приюта, родственников, психиатрической больницы и так далее;
- использование изоляции: контролируют его доступ к общению со сверстниками, взрослыми, братьями и сестрами, родителями, бабушкой и дедушкой.

Над ребенком также совершают эмоциональное насилие, если:

- унижают его достоинство;
- используют обидные прозвища;
- используют его в качестве доверенного лица;
- при общении с ребенком проявляют непоследовательность;
- ребенка стыдят;
- используют ребенка в качестве передатчика информации другому родителю (взрослому).

Над ребенком совершено экономическое насилие, если:

- не удовлетворяются его основные потребности, контролируется поведение с помощью денег;
- взрослыми растрачиваются семейные деньги;
- ребенок используется как средство экономического торга при разводе.

К ребенку относятся жестоко, если используют угрозы:

- угрозы бросить его (а в детском доме – исключить и перевести в другое учреждение);
- угрозы самоубийства, нанесения физического вреда себе или родственникам;
- используют свои привилегии: обращаются с ребенком как со слугой, с подчиненным;
- отказываются сообщать ребенку о решениях, которые относятся непосредственно к нему, его судьбе: о посещениях его родителями, опекунами, ребенка перебивают во время разговоров.

Формы эмоционального, психологического и экономического насилия часто возводятся в ранг «системы воспитания», и бывает очень трудно скорректировать такую позицию людей, долг которых – забота, защита, опека, руководство, помощь и товарищество (это то, что должно вкладываться в понятие «воспитание»).

О физическом наказании

Родителям о наказании

1. Шлепая ребенка, Вы учите его бояться Вас.

2. Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им дурной пример.

3. Телесные наказания требуют от родителей меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.

4. Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.

5. Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.

6. У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства: любовь и ненависть, – как сразу возникает конфликт.

7. Если Вы шлепаете ребенка под горячую руку, это означает, что Вы хуже владеете собой, нежели требуете от ребенка.

8. Частые наказания побуждают ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

Чем заменить наказание?

1. Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

2. Объяснением. Объясняйте ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

3. Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь – подождите, пока проступок повторится.

4. Наградами. Они более эффективны, чем наказание.

Признаки возможного наличия суицидальных мыслей у подростка	Телефоны доверия для детей и подростков:	Кризисные ситуации в жизни подростка: как пережить их вместе
1. У подростка большую часть времени устойчиво сниженный фон настроения. 2. Наблюдается высокий уровень тревоги, постоянное беспокойство. 3. Переживания брошенности, ненужности, одиночества. 4. Чувство вины. 5. Потеря перспективы будущего. 6. Подросток заводит разговоры о бессмысленности жизни, о смерти. 7. Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». 8. Поисковые запросы в интернете и публикации на страницах в соцсетях на тему смерти, суицида, брошенности, непонятости. 9. Необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение. 10. Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи. *Если присутствуют хотя бы два признака, есть вероятность того, что ребенок имеет суицидальные мысли. В таком случае нужно поговорить с ним, чтобы прояснить его намерения и оказать эмоциональную поддержку.*	8-800-2000-122 8-(3843)-71-30-54 **Экстренная психологическая помощь** 8-(3843)-71-30-63 **Телефон доверия для взрослых** 8-(3843)-71-30-64 **Службы психологической помощи в г. Новокузнецке:** 1. ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, ул. Шункова 16а, тел. 37-56-83. 2. Центр психологического консультирования «АКМЕ» МАОУ ДПО ИПК, ул. Транспортная 17, тел. 73-75-00. 3. Уютный дом, МКУ социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, ул. Металлургов 10, тел. 74-31-18.	Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать ***любая*** ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребенка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами. ***Ситуации***, которые могут быть кризисными для подростка: – **любая ситуация, *субъективно* переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая;** – несчастная любовь; – ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми; – травля (буллинг)/отвержение, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях; – тяжелая жизненная ситуация; – разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьей; – неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

Приложение 19

Тренинг для подростков и родителей (законных представителей)
«Путь доверия»

Цель: активизация коммуникаций в семье; развитие навыков межличностного общения.

Ведущим встречи может быть психолог, социальный педагог или классный руководитель.

Ход встречи

В начале занятия необходимо выработать правила, по которым будет существовать группа.

Правила принимаются всей группой вместе с психологом в самом начале работы. Правила могут определяться по-разному. Можно их просто вывесить на плакате перед участниками. Можно, предлагая варианты, начать совместный выбор наиболее приемлемых.

ПРАВИЛА

1. Конфиденциальность.

2. Искренность.

3. Слушать говорящего, стараться не перебивать.

4. Использовать обращение на «ты» во время тренинга.

5. Высказываться только от своего имени и только о том, что воспринято, прочувствовано, переживается, происходит здесь и сейчас.

6. Не говорить о присутствующих в третьем лице.

Упражнение «Паутинка».

В руках у ведущего – клубочек пушистой пряжи. Начиная знакомство, ведущий называет свое имя, обматывает конец нити вокруг своей ладони и перекатывает клубок кому-нибудь из детей. Каждого ребенка ведущий просит не только назвать свое имя, но и рассказать о своей маме (папе), для того, чтобы по описанию можно было угадать, кто из сидящих в кругу людей – его родитель.

Можно задавать разные вопросы, например:

- Какая твоя мама?
- Что она любит делать?
- Что ей нравится, что ей не нравится?

Взрослый, в руках которого оказался клубочек, рассказывает о своем ребенке. Прежде, чем перекатить клубочек следующему рассказчику, каждый член группы обматывает нитью свою ладонь так, чтобы «паутина» была более-менее натянута. Когда клубок возвращается к ведущему, он спрашивает: «На что похоже то, что у нас получилось?». Ответов бывает много – сеть, паутина, звездочка, грибница и т.д. Ведущий обращает внимание группы на то, что в жизни наши взаимоотношения с близкими и друзьями напоминают подобное переплетение нитей.

В конце упражнения клубок сматывается в обратном порядке, при этом необходимо еще раз повторить все имена, чтобы участники запомнили их.

Упражнение «Рисунок вдвоем»

Сейчас вы будете работать в парах родитель-ребенок. Я предлагаю каждой паре нарисовать рисунок, который будет называться «Наш дом».

У вас есть 15 мин., чтобы выполнить задание, но вам нельзя договариваться о том, что вы будете рисовать, и вообще говорить друг с другом! После того, как все закончат, каждая пара представит свое произведение.

Во время выполнения упражнения ведущий может включить спокойную музыку.

На представлении работ (10 мин.) ведущий просит ребенка рассказать, как был нарисован рисунок, кто был инициатором идей, что помогало или мешало работе, каким образом договаривались о прорисовке деталей. Обсуждаются также те особенности взаимодействия родителей и детей, которые проявлялись на различных этапах выполнения задания: сотрудничество, соперничество, ориентация на интересы партнера или их игнорирование.

Упражнение «Зазеркалье»

Участники выстраиваются в два круга: внешний и внутренний (родители и дети) друг напротив друга, образуя пары.

Ведущий (родителям): «Посмотрите перед собой, это Ваше отражение, поднимите руки, отражение также поднимет руки, опустите голову, отражение также опустит голову (можно предложить родителям проделать еще несколько действий, а подросткам их отразить (3-5 мин), затем поменяться ролями)».

Ведущий: «Сейчас, составьте портрет того, кто находился в Зазеркалье:

- Кто отражался в зеркале?
- Что это за человек?
- ***Что он любит или не любит?***
- Чем отличается от других?
- ***Какими чертами обладает? К чему стремится?»*** (представление отражений, обсуждение совпадений или расхождений в совпадениях, обмен мнениями о том).

Ведущий: «Что вам дало путешествие в Зазеркалье? О чем бы вы хотели спросить свое «отражение»?

Упражнение «Мост над пропастью»

Сейчас вы будете работать в паре «родитель-ребенок». Представьте, что вы – путешественники, находитесь сейчас в разных точках маршрута (участники расходятся довольно далеко друг от друга), и в один прекрасный момент своего путешествия вы оказываетесь по разные стороны вот этого моста (между участниками кладется на пол длинная веревка). Мост довольно узкий, река под ним бурная и холодная. Каждому из вас нужно перейти мост и, не задерживаясь, двигаться по своему маршруту дальше. Как вы будете это делать?

Обсуждение:

- ***Кто в основном принимал решения в паре?***
- ***Было ли им комфортно, выполнять упражнение?***
- ***Какие чувства испытывали при выполнении упражнения?***

Упражнение «Письмо любви»

Разделить участников на 2 команды (родители и дети), каждой команде предложить написать (или нарисовать) «Письмо любви» участникам второй команды (в итоге получится 2 письма: родителей к детям, детей к родителям) в письмах попросить отразить: чувства, желания, обещания.

Письма зачитываются и обсуждаются.

Рефлексия

- Что нового Вы для сегодня узнали?
- Что особенно трудно было выполнить?
- Какие моменты были самыми важными, трогательными, а может даже и смешными сегодня?
- Что самое важное, на Ваш взгляд, принесла Вам наша встреча?

Приложение 20

Родительское собрание
«Причины и риски аутодеструктивного поведения»

Памятка «Профилактика аутодеструктивного поведения подростков»

Аутодеструктивное поведение подростков – это проявление искажения процесса социализации подростков в виде системы поступков, противоречащих социальным нормам. В результате подростки вольно или невольно могут причинять существенный вред своему физическому, психологическому и социальному благополучию.

Аутодеструктивное поведение подростков выражается в:

• потреблении табака, алкоголя, наркотиков, токсических веществ;
• склонности к самоповреждающим действиям;
• систематическом уклонении от школьных занятий, отставании в обучении;
• бессодержательном времяпрепровождении;
• рискованном поведении (попрошайничество, мелкие кражи, побеги из дома).

Профилактика включает:

• непосредственные мероприятия по предупреждению аутодеструктивного поведения;
• педагогическую поддержку;
• коррекцию отдельных нарушений.

Рекомендации по взаимодействию с подростками, демонстрирующими склонность к формированию аутодеструктивного поведения:

• фон общения с подростком должен быть спокойным и доброжелательным;
• необходимо свести до минимума критику и негативные оценки поведения подростка, а в отношении его личности такие оценки вообще недопустимы;
• главный помощник взрослых – это терпение и тактичность;
• необходимо развивать у подростка инициативность и самостоятельность.