



ШКОЛА
ИНТЕРНАТ №5

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 5 для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья городского округа Тольятти»

ул. Лесная, д. 13, г. Тольятти, обл. Самарская, 445010.
тел. 8(8482) 22-58-85, 22-54-92, 22-58-70, тел/факс 22-93-71 E-mail: tu_internat5@63edu.ru
ИНН 6323022690; КПП 632401001; ОГРН 1036301039290

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения ГБОУ школы-
интерната № 5 г.о. Тольятти
(наименование образовательной организации)

Протокол № 2 от 12.09.2025 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ школы-
интерната № 5 г.о. Тольятти
(наименование образовательной организации)

/О.А. Кольцова/
(расшифровка подписи)

**Программа коррекционно-развивающего курса
психологических занятий по профилактике конфликтов
и проявлений буллинга "Важен каждый"**

педагог-психолог Терехина А.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. Актуальность

Процесс обучения в школе ставит перед ребенком задачу не только получать знания, но и развивать навыки общения с одноклассниками. Школьник учится регулировать свое поведение, анализировать свои поступки, осваивает навыки разрешения конфликтных ситуаций и выхода из них. По мере взросления, если он успешно овладевает способами разрешения конфликтных ситуаций в школе, то в последующем он сможет перенести накопленный опыт общения на другую референтную группу. Анализируя процесс коммуникативного взаимодействия окружающими его людьми, он сможет при необходимости более легко разрешать возникающие конфликтные ситуации, конструктивно вести переговоры. Этот процесс обучения эффективному коммуникативному взаимодействию носит длительный характер и его основы закладываются именно на первых ступенях обучения в школе. В последующем они видоизменяются по мере взросления учащегося. Также меняются особенности конфликтных ситуаций и процесса их протекания. На каждом возрастном этапе они свои.

Более выраженный характер конфликтов появляется в третьем-четвертом классе, когда группа детей пытается занять лидерские позиции. В подростковом возрасте это носит более выраженный характер.

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

В настоящее время проблеме исследования и профилактике буллинга уделяется большое внимание. В связи со сложившейся ситуацией на образовательные организации ложится ответственность за проработку и устранения проблемы буллинга. Это позволит сохранить психологическое здоровье учащихся и создание комфортной развивающей образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся.

В современных условиях педагоги и психологи все чаще обращаются к вопросам толерантности и противостояния агрессии. Особенную актуальность эти вопросы приобретают в подростковом возрасте в силу его изначальной кризисности, отсутствия стабильности и чувства защищенности. Крайне актуальным становится вопрос о психологической безопасности образовательной среды и профилактики негативных явления.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе.

Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, — «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка».

Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраживание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д. Обидчики — булли — чрезвычайно изобретательны.

Обидчиками могут быть и девочки-подростки, ибо буллинге зависит от пола, роста, национальности или предпочтений. Он просто есть и все, как элемент школьной жизни. Повод может быть самым разным. Поэтому пострадать от буллинга может любой ученик. При этом зачастую могут даже отсутствовать какие-либо конкретные основания для агрессии. Объектом буллинга чаще всего выбирают тех, кто отличается от других детей и не может себя защитить.

По сути моббинг и буллинг схожие понятия — это травля. В то же время буллинг отличается от моббинга тем, что в роли преследователя выступает не весь класс, а конкретный ученик или группа учеников, которые имеют авторитет.

Хейзинг (англ. hazing) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военизированных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

Хейзинг – это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина».

Хейзинг встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройтись раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — кибермоббинг и кибербуллинг.

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг». И сегодня буллинг – это социальное явление, без которого не строится ни один детский коллектив. В любом классе, группе есть лидер, «среднячки» и «слабое звено» – тот, кто становится объектом насмешек. Если ребенок по каким-то причинам выпадает из общей массы, рядом обязательно найдется тот, кто захочет самоутвердиться за его счет. В детском коллективе буллинг зачастую является результатом незанятости детей.

Предпосылками буллинга являются:

- зависть, желание унижить жертву ради удовлетворения своих амбиций, для развлечения, самоутверждения;
- желание подчинить, контролировать кого-то;
- виктимность жертвы (особенности личности и поведения индивида, навлекающие на него агрессию со стороны других людей, такие как покорность, внушаемость, неумение постоять за себя, неосторожность, доверчивость, легкомыслие, недифференцированная общительность, а также психические расстройства).

Последствия буллинга могут быть различными: от не успешности в учебной деятельности и в жизни до самоубийства жертвы.

Кроме того, буллинг зачастую это скрытый процесс и для его предотвращения, разрешения конфликта и устранения последствий необходимо слаженное взаимодействие окружения ребенка и всех вовлеченных в образовательную деятельность лиц.

Для понимания способов разрешения конфликтных ситуаций со школьниками, важно понимать их причины и механизмы формирования. Одним из важных компонентов, влияющих на специфику протекания конфликтов является возраст, т.к. на каждом возрастном этапе имеются свои новообразования и специфические особенности, характерные только для данного возраста. Например, третий класс является периодом формирования способности к рефлексии и школьники уже могут учиться анализировать причины своих поступков и окружающих их сверстников. Для подростка становится важным общение в своей группе, и авторитет взрослого снижается в его глазах. Это необходимо учитывать при разрешении конфликтных ситуаций.

Процесс социализации представляет собой процесс усвоения и воспроизведения социального опыта, проявляемого в общении и деятельности. Социализация школьников происходит в обычной жизни и в образовательном учреждении. Одним из способов социализации у школьников выступает межличностный конфликт. В ходе него школьник определяет свою модель поведения, осознает как можно и нельзя поступать в отношении сверстников, учителей, родителей. Формируются моральные компоненты поведения. На систему межличностного взаимоотношения оказывает влияние процесс совместной или коллективной деятельности. В процессе поиска решения и способов для создания совместного продукта деятельности, школьники должны вступать в межличностное общение, выстраивать коммуникативную модель, работать на принципах сотрудничества и умения услышать точку зрения друг друга. Это не всегда возможно, что также является фактором возникновения внешнего противоречия. В процессе совместной деятельности возникают конфликты по причине оскорблений, зависти, борьбы за лидерство, личных обид, лжи, оскорблений.

На конфликтность учащихся оказывает влияние их индивидуально-типологические особенности. Агрессивное поведение одного из одноклассников, вызывает напряженные отношения во всем классе. В этом случае необходимо учитывать ее природу. Агрессия проявляется как акт на какую-либо ситуацию и носит временный характер, или агрессивность является личностной чертой школьника, и он данный стиль использует для достижения любой поставленной цели. Характер конфликтного взаимодействия и его разрешения будет зависеть и от этого показателя.

Еще одной стороной возникновения конфликтных ситуаций между школьниками выступает склонность одного или группы учащихся к деструктивному поведению. Это может быть курение, употребление спиртных напитков, употребление нецензурных выражений, мелкие кражи, азартные игры.

Разрешение конфликтных ситуаций возможно при создании условий, которые позволят приобрести ребенку необходимый опыт для решения возникающих проблем. Знакомство школьников с приемами, которые помогут конструктивно выходить из спорной ситуации. Важно предупреждать возникновение конфликтных ситуаций. Это позволит, при ее возникновении более быстро и эффективно ее разрешить. Конфликт всегда носит субъективный характер. Его прогнозирование требует контроля за ситуацией, анализ возможных факторов, которые могут вызвать сам конфликт. Необходимо создать условия деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса, которые контролировали бы вероятность возникновения и деструктивного развития противоречий между ними.

Конфликт связан с ущемлением потребностей, интересов как моральных, так и духовных. И на начальном этапе работа, направленная на предупреждение конфликтов носит комплексный характер, который охватывает значительное количество участников образовательного процесса, например отдельный класс или параллель, в которой возможны конфликты определенного характера. Основной задачей становится сплочение коллектива, отработка навыков совместной работы, обучение навыкам слушать друг друга и анализировать свое поведение. Более узкая работа, направленная на обучение школьников разрешать конфликтные ситуации, начинается в пятом классе. Невозможно разрешать конфликт без понимания себя, своего поведения в стрессовой ситуации и анализа поведенческих реакций других участников конфликтного взаимодействия. Это становится вторым этапом. На третьем этапе происходит знакомство с психологией конфликта, коммуникативными техниками. Подростки самостоятельно пробуют разрешать конфликтные ситуации. Здесь сам школьник выступает активным участником по разрешению конфликта между другими учащимися. Переход на эту ступень невозможен без прохождения более ранних ступе-

ней. Если подросток ранее не пережил опыт групповой работы, не имел представления о поведении в конфликте, сам не может выйти из проблемной ситуации, то он не сможет помочь другим найти общий язык и найти решение в сложившейся ситуации. В этой работе участвуют подростки с хорошо развитыми коммуникативными навыками, уверенные в себе, с оптимальным уровнем тревожности и развитыми организаторскими способностями.

Таким образом, работа с предупреждением и разрешением конфликтных ситуаций строится на трех этапах:

1. обучение навыкам совместной работы, умение видеть, что рядом со мной находится человек, отличающийся от меня (работа со всем классом);
2. познавая себя, узнаю других (групповые занятия с элементами тренинга);
3. знакомство с техниками эффективного взаимодействия с окружающими, способами поведения и разрешения конфликта (групповые занятия с элементами тренинга).

Данная программа разработана с учетом основных условий, которые задают новые образовательные стандарты. В процессе таких занятий создаются условия для развития умения сотрудничать, договариваться в процессе совместной работы, расширять знания себе и других. Происходит знакомство со способами поведения в конфликтной ситуации и выходом из нее. Вводится понятие медиация как форма ведения переговоров в конфликте. Системно-деятельностный подход обеспечивает возможность к активному и разностороннему познанию поднимаемых вопросов на занятии. Школьники знакомятся с материалом не в готовом виде, а в процессе собственной деятельности, направленной на открытие новых знаний.

При осуществлении программы соблюдаются санитарно-гигиенические нормы образовательного процесса, требования к социально-бытовым условиям, охране труда и здоровья учащихся. Имеются зоны для групповой, подгрупповой, а также индивидуальной работы.

1.2. Нормативно-правовая база

1. Конституции РФ;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.04.2021) "Об образовании в Российской Федерации";
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
4. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
6. Федеральный закон «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» № 193-ФЗ от 27.07.2010 г.;
7. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга «О совершенствовании деятельности школьных служб медиации» № 03-20- 3692/16-0-0 от 21.10.2016 г.

1.3. Цель и задачи:

Цель: практическое знакомство с понятием конфликт, способами поведения в нем

Задачи:

- расширение представлений о конфликте у учащихся
- развитие коммуникативной культуры между учащимися
- знакомство с медиативными приемами, как разновидностью ведения переговоров

1.4. Участники программы:

Первый этап занятий рассчитан на учащихся 4-ых классов, где работа ведется совсем классом.

Второй этап рассчитан на группу учащихся 5-ых классов от 6 до 8 человек.

Третий этап рассчитан на учащихся 6-ых классов от 6 до 8 человек, которые прошли первый и второй этапы занятий

Проведение долгим курсом более эффективно. Занятия по программе могут проводиться на базе общеобразовательного учреждения.

1.5. Теоретическая и методологическая основа

1. Исследования О. Ситковской, О. Михайловой о стремлении к лидерству в подростковой среде связан с демонстрацией превосходства, цинизма, жестокости, безжалостности.
2. Исследования В. Лозоцева, о том, что конфликты подростка в отношениях с одноклассниками обусловлены особенностью возраста — формированием морально-этических критериев оценки сверстника и связанных с этим требований к его поведению.
3. Концепция А.В. Петровского деятельностного опосредствования межличностных отношений.

1.6. Планируемые результаты:

Система занятий построена с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей учащихся. С учетом требований ФГОС НОО и ООО учащиеся к концу прохождения данной программы:

- участвуют в диалоге слушают и понимают других;
- высказывают свою точку зрения на события, поступки;
- выполняют различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении проблемы;
- отстаивают и аргументируют свою точку зрения;
- критично относятся к своему мнению и умеют взглянуть на ситуацию с иной позиции, договариваются с людьми иных позиций;
- имеют мотивацию к поиску способов бесконфликтного разрешения ситуаций, имеют развитую коммуникативную культуру.

Данная программа опирается на развитие коммуникативной компетентности. Она обеспечивает возможность формирования умений в новых социальных структурах, знаниеограничений в общении, ориентацию в коммуникативных средствах, использованных в деловом общении. Владение коммуникативными умениями создает условия для возможности их использования при разрешении возникающих конфликтных ситуаций.

Достижение планируемых результатов осуществляется через: игровые технологии;

- медиативные технологии;
- разыгрывание проблемных ситуаций;
- психологическое просвещение по поднимаемым вопросам групповую рефлексию.

Система оценивания полученных результатов осуществлялась посредством самоанализа учащихся в начале и в конце тренингов, системы взаимооценивания школьников друг другом, диагностического инструментария.

Программа обеспечивает формирование коммуникативной компетентности, овладение навыками разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с отдельными медиативными приемами.

2. СОДЕРЖАНИЕ

Занятия рассчитаны на три года.

Первый этап реализуется в форме системы классных часов в четвертом классе. Работа направлена на первичное знакомство с психологией конфликта. Система занятий рассчитана на учебный год.

Второй этап рассчитан на учащихся пятых классов. В процессе занятий учащиеся расширяют знания о себе и других участниках группы. Второй этап является началом формирования коммуникативных компетенций и овладение навыками саморегуляции. Форма работы носит групповой характер.

Третий этап рассчитан на учащихся шестых классов. В процессе занятий школьники углубляют свои знания о психологии конфликтов, знакомятся с отдельными медиативными приемами. Форма работы носит групповой характер.

Методика построения программы

На первом этапе работа строится в форме классных часов, на которых используются:

- игровые приемы;
- подгрупповая работа;
- создание совместных рисунков;
- групповая дискуссия.

Занятия с учащимися на втором и третьем этапе проводятся в виде психологического тренинга, на котором применяются следующие методические средства:

1. Игры
2. Упражнения
3. Разыгрывание сцен
4. Групповая дискуссия
5. Рефлексия

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Первый этап

Обучение навыкам совместной работы

Форма организации: работа ведется со всем классом. Возрастная категория: учащиеся 4-ых классов.

Временная организация: 45 минут, 1 раз месяц – 8 занятий. Количество часов: 8 часов

Направление работы:

- отработка умения учащихся работать в коллективе;
- первичный опыт знакомства друг с другом;
- работа с понятием конфликт: анализ причин возникновения ссор и отсутствие возможности на том же уровне поддерживать дружеские отношения;
- изучение эмоций, которые сопровождают конфликт;
- знакомство со способами выхода из конфликтной ситуации;
- первичное знакомство с понятием агрессия;
- поиск способов преодоления агрессивного поведения;
- анализ сквернословия с позиции фактора, приводящего к конфликту.

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Предполагаемый результат
1.	«Будем дружкой дорожить»	формирование в классе дружеских отношений, положительного психологического климата	развитие навыков самосознания и способности посмотреть на себя глазами других, дружеских отношений, формирование системы ценностей; анализ причин возникновения конфликтов и способов сохранения дружеских отношений.
2.	«У друзей нет выходов»	отработка групповых форм взаимодействия в процессе игровых заданий	
3.	«О дружбе, верности, любви по сказке Г.Х. Андерсена «Снежная королева»	рассмотрение вопросов верности, дружбы, любви, доброты и противоположных человеческих качеств на примере сказки «Снежная Королева»	
4.	«Выпусти пар»	анализ форм проявления агрессии и форм ее снижения, разыгрывание сценок в рамках каждого из способов раздражения («Ящик со злыми эмоциями», «Куда девать свою ярость»)	
5.	«О том как мы разговариваем и как на нас это влияет»	разбор вопросов о влиянии на человека сквернословия и последствий этого влияния; создание плакатов и свода правил на эту тему	

6.	«Как избежать ссоры и сохранить хорошие отношения» (1 часть)	поиск общего между участниками группы, определение понятия конфликт, составление списка эмоций, которые испытываем в конфликте	
7.	«Как избежать ссоры и сохранить хорошие отношения» (2 часть)	В команде определение причин, которые вызывают между людьми непонимание, составление банка способов сохранения отношений, составление списка пожеланий каждой команде	
8.	«Пусть постучится в Ваше сердце добро»	разбор понятий добро и доброта, разыгрывание сценок по данной теме, развитие эмпатии.	

Второй этап

Через познание себя, учусь понимать другого

Форма организации: работа ведется с группой учащихся в составе 6-8 человек. Возрастная категория: учащиеся 5-ых классов.

Временная организация: 30 минут, 1 раз в неделю – 23 занятия

Количество часов: 23 часа. Направление работы:

- расширение и углубление знаний о себе в процессе группового взаимодействия
- анализ мотивов и причин своего поведения
- расширение знаний об участниках группы
- развитие навыков монологической и диалогической речи
- отработка личных переживаний и внутренних конфликтов

Предполагаемый результат:

- формирование коммуникативной компетентности, стрессоустойчивости,
- умению выходить из конфликтных ситуаций,
- развитие гибкости мышления,
- умение удерживать свое внимание на выполняемой деятельности
- общаться с другими участниками группы по ее результатам
- развитие навыков анализа своих внутренних конфликтов

Система занятий с учащимися 5-ых классов

№ п/п	Темы занятий	Направление работы
1.	Вхождение в группу	<ul style="list-style-type: none"> • объединение группы; • развитие невербальных средств общения; • умение говорить друг другу пожелания; • самопрезентация; • умение следить за действиями партнера; • развитие согласованности действий.
2.	«Мы - группа»	<ul style="list-style-type: none"> • определение названия и девиза группы; • начало упражнений на развитие самосознания (определение себя в мире); • развитие невербальных средств выражения, языка пантомимики.

3.	«Наши желания»	<ul style="list-style-type: none"> • отработка согласованности действий; • способность видеть партнера по игре; • определение образа своего имени, желаний, жизненных целей; • развитие логического мышления; • поиск того, за что можно поблагодарить группу.
4.	«Я глазами других»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие невербальных средств общения; • определение знаний о себе; • развитие способности увидеть себя глазами другого; • снятие мышечных зажимов и расслабление.
5.	«Противостояние агрессии»	<ul style="list-style-type: none"> • разбор понятия агрессия, компонентов агрессивного поведения; • анализ ситуаций, в которых испытываешь агрессию; • разбор понятия и компонентов счастья; • развитие логического мышления.
6.	Достижение целей	<ul style="list-style-type: none"> • развитие невербальных форм общения через постановку этюдов; • мышечное расслабление, снятие напряжения; • расширение навыков самосознания через незаконченные предложения и визуализацию; • проговаривание переживаний.
7.	«Чем мы похожи с тобой?»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие невербальных средств общения; • формирование умения вести диалог; • активизация скрытых механизмов личности; • определение различий и схожести между собой.
8.	Самооценка	<ul style="list-style-type: none"> • развитие вербальной беглости через объяснение значения слов; • активизация гибкости мышления; • включение адаптивных механизмов; • выявление своих негативных сторон и рассмотрение их с различных точек зрения; • работа с образами и их прорисовка.
9.	«Какой я дома и в школе?»	<ul style="list-style-type: none"> • согласование совместных действий через этюд; • анализ себя и своего поведения дома и в школе; • ведение диалога; • работа со своими образами и их прорисовка через визуализацию.
10.	«Дружба – это...»	<ul style="list-style-type: none"> • анализ своих чувств при различных формах рукопожатия; • синхронное выполнение действий и формирование доверия партнеру; • обучение монологической речи; • анализ образа желаемого друга и своих качеств как друга; • снятие накопившегося напряжения.
11.	«Личное пространство»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие вербальной беглости; • формирование способности впускать в свое личное пространство и чувствовать друг друга; • отработка умения синхронно выполнять движения; • оценка того, за что несешь ответственность; • планирование образа своего будущего; • психологическая разгрузка.

12.	«Ступени взросления»	<ul style="list-style-type: none"> • активизация логического мышления; • развитие навыков согласованности действий; • развитие пантомимических навыков и разыгрывание этюдов; • анализ своих изменений с 1 класса.
13.	«Ценности в жизни»	<ul style="list-style-type: none"> • анализ того, чем надо дорожить в жизни; • активизация эмоциональной сферы.
14.	«Сила внушения»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие способности посмотреть на себя со стороны как на героя фильма; • активизация вербальной беглости и гибкости мышления; • разбор силы внушения словом; • определение своих якорей на мобилизацию; • расслабление, определение слова, вызывающего самое приятное место; • разыгрывание сценок и обсуждение чувств.
15.	«Прошлое, настоящее, будущее»	<ul style="list-style-type: none"> • снятие накопившегося напряжения; • ведение диалога с использованием различных техник; • оценка соотношения прошлого, настоящего и будущего; • работа с бессознательным через запись текущих мыслей в начале и конце занятия.
16.	«Уверенное и неуверенное поведение»	<ul style="list-style-type: none"> • снятие накопившегося напряжения; • фиксирование своего психоэмоционального состояния разных этапах занятия; • обучение навыкам ведения спокойного и плавного диалога; • проигрывание поведения уверенного и неуверенного человека со сменой ролей; • разыгрывание виньеток в психодраме; • написание друг другу пожеланий.
17.	«Я тебя слышу»	<ul style="list-style-type: none"> • отработка навыков общения на разных дистанциях; • развития вербальной беглости и творческого мышления; • дальнейшее развитие способности вести диалог на нестандартные темы.
18.	«В поисках себя...»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие творческого мышления и креативности; • согласованность действий; • анализ своего состояния на разных этапах занятия; • развитие пантомимических навыков и разыгрывание сценки.
19.	«Прорастая сквозь препятствия»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие креативности мышления и вербальной беглости; • отработка способности привлечь внимания группы любыми способами; • сбор в ходе перекрёстного интервью информации об участниках группы; • определение способов действия в экстренных ситуациях; • разыгрывание сценки (своими словами, с использованием пантомимики).
20.	«Проба на роль»	<ul style="list-style-type: none"> • дальнейшее развитие вербальной беглости; • отработка навыков совместных действий, их цикличности, согласованности действий; • способность видеть партнера; • определение возможной сценической роли участника тренинга и дальнейшее разыгрывание сценки.

21.	«Подавляемые механизмы»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие умения отстаивать свою позицию и подбирать аргументы; • развитие пантомимических навыков; • расширение знаний друг о друге; • активизация подавляемых механизмов.
22.	«Школьные переживания»	<ul style="list-style-type: none"> • отработка разных способов взаимодействия (приветствия); • развитие эмоциональной сферы; • развитие способности донести информацию до другого человека без ее искажения; • отработка приемов ведения диалога и монолога; • проработка переживаний школьной жизни через постановку сценки (режиссер – актеры).
23.	«Спасибо за...»	<ul style="list-style-type: none"> • оценивание вклада каждого участника в тренинг, его роли в процессе самоизменения; • рефлексия.

Третий этап

На пути к эффективному взаимодействию с окружающими. Содержание конфликта и способов его эффективного разрешения.

Форма организации: работа ведется с группой учащихся 6-8 человек
Возрастная категория: учащиеся 6-ых классов.

Временная организация: 30 минут, 1 раз в неделю – 21 занятие
Количество часов: 34

Направления работы:

- наблюдение за процессом взаимодействия участников группы
- знакомство с понятием внутренний мир
- знакомство с понятием подстройка, обучение навыкам подстройки в общении
- обучение умению анализировать эмоциональное состояние партнера по общению и его учет в процессе коммуникации
- знакомство и отработка техник активного слушания
- знакомство с психологией конфликта: понятие, особенности протекания, стратегии поведения в нем
- обучение способам поведения и разрешения конфликта
- обучение коммуникативным навыкам

Предполагаемый результат:

- расширение знаний об особенностях конфликта;
- владение коммуникативными техниками, позволяющими эффективней разрешить конфликт.

Система занятий с учащимися 6-ых классов

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
-------	--------------	--------------------	------------------

1.	Мой внутренний мир	<ul style="list-style-type: none"> определение общих черт характера, увлечений между участниками группы; создание эмблемы группы; создание индивидуально рисунка «Мой внутренний мир» и групповое обсуждение данного вопроса; анализ причин различий между людьми. 	1
2.	«Черты личности человека, способствующие эффективному общению»	<ul style="list-style-type: none"> содержание понятия «Черты личности человека»; определение черт характера, которые необходимы для успешного общения между людьми; отработка согласованности действий участников группы (упражнения «Алфавит, «Счет вразнобой»); разыгрывание по ролям любой притчи по возрасту; анализ того, на сколько группа смогла договориться, следовать правилу, согласовать действия; определение черт характера, которые помогли сегодня на занятии успешной работе; рефлексия (анализ того, что получилось на занятии; обсуждение эмоций группы, открытые вопросы). 	2
3.	«Я и другие»	<ul style="list-style-type: none"> отличие людей друг от друга (внешние и внутренние признаки); игровой момент («Кто во что одет») – различие между нами по внешним признакам; составление списка качеств человека, анализ их разнообразия и различий в поведенческих реакциях человека; игровой момент: обмениваются местами те, у кого (есть определенные черты характера); дискуссия «Как человек видит сам себя и как окружающие его люди?»; в чем причины различий. 	2
4.	«Особенности вербальной и невербальной коммуникации»	<ul style="list-style-type: none"> знакомство с понятием «язык тела», «вербальные и невербальные средства общения»; анализ разницы между подаваемой вербальной информацией и языком тела; дискуссия: «Может ли человек контролировать свой язык тела», признаки лжи, легко ли быть искренним в общении; игровой момент: показ участником группы фразы без слов и более точное ее определение участниками группы; обсуждение почему было трудно точно понять невербальные средства общения участника группы. 	1

5.	«Язык тела. Открытые и закрытые позы»	<ul style="list-style-type: none"> • знакомство с понятиями «открытые позы», «закрытые позы»; • парная работа: один из участников принимает открытую или закрытую позу, второй человек строит с ним общение, анализ с кем было легко, а с кем трудно построить эффективную коммуникацию; • анализ – как со стороны воспринимается человек в закрытой и открытой позе; • монологи (тема подбирается по возрасту); • один человек выходит с монологом на заданную тему, после того как он закончит выступление, • происходит анализ: 	2
----	---------------------------------------	--	---

		<p>а) сам участник анализирует, как было построено высказывание, насколько полным был его ответ; какие жесты использовал и насколько свободно держался; какие эмоции проявлял; было ли заметно волнение</p> <p>б) по тем же критерием выступающего анализирует группа</p> <p>в) происходит сравнение: как видит свое выступление участник группы и как его воспринимают окружающие</p> <ul style="list-style-type: none"> • рефлексия, оставшиеся вопросы по занятию 	
6.	«Учимся понимать собеседника»	<ul style="list-style-type: none"> • активизация ранее полученных знаний (видя человека, что вы можете о нем сказать); • мозговой штурм: настроение бывает...; • разминка «У тебя сегодня...настроение, потому что...»; • парная работа: один из участников группы садится в привычную для него позу, второй человек отзеркаливает его состояние, анализирует его настроение, внутреннее состояние; после анализируется на сколько второй человек был точен в понимании состояния первого; • рефлексия. 	1
7.	«Я тебя слышу»	<ul style="list-style-type: none"> • разбор понятия подстройки • в паре отработка подстроек по дыханию, позе, поведенческим реакциям; • разыгрывание диалога на выбранную тему подростками (например, прием работодателем соискателя на вакансию) – анализ системы подстроек работодателя и соискателя; • анализ карточек с ситуациями взаимодействия между людьми – определение их эмоций, мотивов поведения, дистанции в общении, разыгрывание вариантов развития ситуации; • рефлексия, обсуждение возникших вопросов. 	2
8.	«Эффективное общение»	<ul style="list-style-type: none"> • разбор понятия «техники активного слушания»; • отработка в паре техник активного слушания через разыгрывание диалога на определенную тему; • угу – поддакивание; эхо; парафраз; наводящие вопросы; побуждения; высказывания; уточняющие вопросы; глухое молчание; • рефлексия, обсуждение возникших вопросов. 	3
9.	«Барьеры в общении»	<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с понятием «барьеры в общении», введение понятия «конфликт» - анализ причин их возникновения и способов выхода из них - разыгрывание в паре диалогов по каждому барьеру в общении: 	1

		<p>а) приказ, указание, команда б) предупреждение, угроза, обещание в) поучение, указание на целесообразность г) совет, рекомендации или решение д) брань, необоснованные обобщения е) желание уйти от проблемы</p>	
10.	«Конфликт. Введение в тему»	<ul style="list-style-type: none"> • анализ вопросов: <ul style="list-style-type: none"> а) понятие конфликт и стадии его развития б) эмоции, сопровождающие конфликт; в) задание: рисунок эмоций, вызывающих конфликт – их анализ по параметрам открытости – закрытости, цветовой гамме, расположении на листе бумаги г) плюсы и минусы конфликта д) определение личного отношения каждого участника группы к конфликту и выявление степени готовности анализировать конфликты через систему незаконченных предложений: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Я сержусь, если... ✓ Я просто вне себя, когда... ✓ Мне совсем не нравится... ✓ Я бываю очень злым, когда... ✓ Я не могу стерпеть... ✓ Меня просто бесит... • разыгрывание ситуации конфликта и его анализ с учетом возникших в нем эмоций, стадий развития конфликта (вариант через технику гнев на сцене); • гнев на сцене (любая другая негативная эмоция): определение внешнего вида эмоции, способы его движения, голоса, ситуаций в которых он появляется, разыгрывание его жизни. 	3
11.	«Конфликтогены»	<ul style="list-style-type: none"> • знакомство с понятием конфликтоген; • анализ закона эскалации конфликтогенов; • виды конфликтогенов; • незаконченные предложения: в проблемной ситуации буду опираться на мнение окружающих или сам анализировать и искать выход из сложившейся ситуации; • через разыгрывание ситуаций разбор видов конфликтогенов (стремление к превосходству, ситуативная агрессивность, проявление эгоизма). 	2
12.	«Стили поведения в конфликте»	<ul style="list-style-type: none"> • теоретический анализ стилей поведения в конфликте; • плюсы и минусы каждого стиля поведения в конфликте; • через техники плейбек театра разыгрывание стилей поведения в конфликте, которые подростки используют в своей жизни. 	2

13.	«Я утверждение. Ты утверждение»	разведение понятий «Я – утверждение и «Ты утверждение» отработка умения высказывать свою точку зрения, не провоцируя партнера по общению на конфликт через игровые ситуации активизация словаря эмоций развитие умения говорить о своих чувствах дискуссия «Нам не дано предугадать, Как слово наше отзовется...»; можно ли словом обидеть	1
14.	«Мы едины, если все вместе»	обучение умению быть открытым, свободно говорить о своих проблемах через ведение диалога по обсуждаемой теме отработка умения слушать другого человека, оказывать ему поддержку, используя техники активного слушания анализ способа поддержки «поглаживание» в общении школьников зачем человеку нужно психологическое поглаживание	1
15.	«Способность к рефлексии как шаг к пониманию своего состояния и другого»	со школьниками берется любая школьная проблемная ситуация, анализируется наличие столкновения мнений / интересов, эскалации конфликтогенов, использование техник активного слушания на момент возникновения и развития конфликта; анализ степени его разрешения на втором этапе школьникам для анализа ранее имеющегося позитивного разрешения проблемных ситуаций задаются вопросы: а) Что раньше помогало преодолевать подобные ситуации / проблемы? б) Что сейчас помогает преодолевать проблемы хотя бы временно? в) Кто или что помогало выйти из этой ситуации? г) Что ты сам думаешь об этой проблемной ситуации? д) Что тебе эта проблемная ситуация дала?	1
16.	«Конфликтная ситуация, обучение анализу»	правила формулирования конфликтной ситуации на теоретическом и практическом уровне а) конфликтная ситуация – то, что необходимо устранить а) конфликтная ситуация возникает раньше, чем конфликт б) в чем причина конфликта в) четкое формулирование конфликтной ситуации своими словами упражнение «Диалог линий», анализ поведения каждого участника в диалоге, был ли переход из диалога в конфликтное взаимодействие, степень активности	2

		<p>включенности каждого участника взаимодействия</p> <p>- определение своих отношений с окружающими через упражнение «Круги общения»: определение эмоционально комфортных, нейтральных и некомфортных связей с окружающими людьми в общении; степенезависимости и независимости от окружающих; определение стиля поведения в ситуации конфликта</p>	
17.	<p>«Работа с негативными состояниями. Первый шаг к ведению переговоров»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • определение своего отношения к негативным состояниям – групповой анализ поднимаемых вопросов • какие именно люди / события вызывают негативные состояния • в каких конкретных действиях это выразилось: слова, действия • что почувствовали в тот момент • на что отреагировали сильнее всего: тон, манера поведения, содержание • было ли это неожиданностью; если да, то почему упустили при планировании переговоров • возможно ли было увидеть возникающее противоречие раньше по отдельным мелким эпизодам; можно ли было снизить степень эмоциональных проявлений на предыдущих этапах развития ситуации • какое отношение к людям, с которыми у Вас возникает противоречие • имеют ли данные люди основание относиться к вам плохо; было что-то провоцирующее в вашем поведении, если да, то что именно • если не имеют, то почему они враждебно повели себя по отношению к вам; чего они хотели этим достичь • можете ли в будущем не допустить подобной ситуации 	1
18.	<p>«Умение слушать и договариваться»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разбор вопроса об умении слушать другого человека <ul style="list-style-type: none"> а) легко ли я слушаю б) часто ли я делаю вид, что слушаю в) реагирую ли я на слова собеседника эмоциональной окраской г) часто ли я перебиваю собеседника д) говорили ли мне, что я слушаю невнимательное) как я слушаю, если слушать не интересно ж) отвлекаюсь ли я, когда собеседник говорит медленно / быстро з) как я отношусь к ошибкам в поведении собеседника и) не делаю ли я поспешных выводов. <ul style="list-style-type: none"> • упражнение «Совместная шнуровка»: <ul style="list-style-type: none"> а) у одного участника задействована правая рука, у второго участника – левая. 	2

19.	«Второй шаг в умении договариваться»	<ul style="list-style-type: none"> • пошаговая отработка умения договариваться – теоретический и практический анализ задания через проигрывание конфликтной ситуации; • диада: установление контакта с каждой из сторон; • через контакт между сторонами, определение того, что не так в их отношениях; • диалог: есть то, о чем мы говорим и есть то, как мы говорим. Установление правил общения и их соблюдение; • дилемма выбора: выбор способов поведения, отказ от появления агрессии в пользу дружеских отношений; • динамика: на что можно опереться при разрешении данной ситуации; • конфликт или дружба. 	1
20.	«Конфликты в школе и их разрешение»	<ul style="list-style-type: none"> • в процессе группового занятия обсуждаются вопросы психологического климата и включенности участника группы в разрешение конфликтных ситуаций в своем классе / в школе: а) оценка психологической обстановки в школе / классе; б) как часто участвуешь в конфликтных ситуациях в школе как участник и какого характера они были; в) определение причин и участников конфликта); в чем было требования сторон; д) какая была длительность конфликта; е) завершение конфликта: кто способствовал его разрешению или усугублению; ж) определение положительных сторон данного конфликта; з) какие должны быть условия для более эффективного разрешения конфликтных ситуаций; и) эффективно будет использовать силу для разрешения спорных ситуаций, нужно ли учитывать интересы другой стороны; к) какие эмоции у меня вызвала конфликтная ситуация. • сценка «Трудная жизненная ситуация»; • разыгрываем ситуацию: переход нового ученика в школу из другой школы / детского дома / неблагополучной семьи разбираем ситуацию – какого плана могут возникнуть конфликты у ученика, отрабатываем шаги примирения, анализ возможных чувств у участников конфликта; • обсуждаем, что помогло школьнику адаптироваться к новым условиям, играют здесь роль его отношение к жизненным ситуациям, установки, система ценностей; • какие у участников группы есть еще способы справиться с трудными ситуациями; • что можно взять в «копилку» способов разрешения; • проблемных ситуаций. 	2

21.	«Портрет ведущего переговор»	<ul style="list-style-type: none"> • в процессе дискуссии составляем портрет ученика, который разрешает конфликт; • владение невербальными и вербальными средствами общения; • развитие коммуникативных способностей и организаторских склонностей; • уверенное поведение; • наличие опыта публичных выступлений; • умение учитывать мнение, интересы каждого участника конфликта; • безоценочность суждений. 	1
-----	------------------------------	--	---

4. Оценка результативности.

Освоенность и понимание программы учащимися может оцениваться через:

1. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста)
2. Социометрия (оценка системы межличностных отношений в классе)
3. В.В. Синявский, В.А. Федорошин «Коммуникативные и организаторские склонности» (КОС) (оценка уровня развития коммуникативных склонностей и организаторских способностей)

Диагностика проводится в начале пятого класса. По ее результатам определяются школьники, которые готовы обучаться разрешению конфликтных ситуаций между сверстниками.

5. Условия реализации программы

Временные и материальные ресурсы.

Первый этап работы рассчитан на 8 занятий в течение учебного года в форме психологического просвещения с учащимися четвертых классов. Частота проведения – 1 раз в месяц.

Второй этап рассчитан на проведение один раз в неделю групповых занятий с учащимися пятых классов. Перерывы между занятиями дают возможность учащимся применить полученные знания в сводном общении, различных видах деятельности и получить обратную связь своих действий. Состав группы колеблется от 6 до 8 человек.

Третий этап рассчитан на проведение занятий один раз в неделю с учащимися шестых классов. Работа носит подгрупповой характер. Состав группы 6-8 человек.

Занятия проводятся в отдельном помещении или учебном классе, где освобождается свободное место для работы и возможности свободного перемещения в пространстве.

Этапы Работы	Название этапа	Форма работы	Временная организация	Количество часов
1 этап	Обучение навыкам совместной работы	система занятий со всем классом	30 минут 1 раз в месяц 8 тем	8 часов
2 этап	Через познание себя, учусь понимать другого	групповые занятия	30 минут 1 раз в неделю 23 темы	23 часа
3 этап	На пути к эффективному взаимодействию с окружающими. Содержание конфликта и способов его эффективного разрешения.	групповые занятия	30 минут 1 раз в неделю 21 тема	34 часа

Требования к квалификации ведущего.

- наличие психолого-педагогического образования;
- опыт работы с учащимися начальной и средней школы;
- наличие ряда личностных качеств (эмпатия, рефлексия и т.д.) и способность их применять в работе.

6. Литература:

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М., 2007.
2. Восстановительные программы в работе с детьми и семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации (сборник материалов). – М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2014.
3. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2016
4. Иванова Е.Н. Коммуникация в конфликте – СПб: Изд-во "Роза ветров", 2007.
5. Коновалов А.Ю. Школьные службы примирения и восстановительная культур-заимоотношений: практическое руководство. / под общей ред. Карнозовой Л.М. –М.:МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2012
6. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. СПб.: Речь, 2007
7. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.
8. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2011.
9. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. – М., 2012.
10. Солдатова Г.В. Служба медиации в образовательной организации: Учебно-методическое пособие. СПб.,2015