

Принято на заседании
Педагогического совета
МБОУ «Лицей №18»
«30» 08 2023 г.
Протокол №10

Утверждаю
Директор _____ А.В.Сахаров
Приказ № 49-ОД
«31»08 2023 г.

**ПРОГРАММА
ПРОФИЛАКТИКА ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ
С НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМИ МБОУ «Лицей №18»**

г. Сарапул, 2023г.

Содержание

1. Актуальность
 2. Цели и задачи
 3. Основные направления работы
 4. Направления коррекционной работы педагога-психолога с агрессивными детьми
 5. План мероприятий
 6. Ожидаемые результаты
 7. Литература для использования
- Приложение

Программа Профилактика жестокого обращения с несовершеннолетними МБОУ «Лицей №18», разработана на основании методических рекомендаций, разработанных МБУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Управления образования г. Саранга

Актуальность

Агрессия и жестокость — специфические формы действий человека, характеризующихся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому человеку или к группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб. В настоящее время довольно актуальной является проблема агрессивности и жестокости подростков. Все чаще мы сталкиваемся с этим явлением и в школе.

Основными факторами, провоцирующими жестокость в ученическом сообществе, являются:

внутриличностная агрессивность учащихся, зависящая от индивидуальных особенностей, она обостряется в период подросткового кризиса личности;

предшествующий опыт жизнедеятельности школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности и наблюдения аналогичных проявлений в ближайшем окружении — в семье, в референтной (значимой) группе сверстников, в учреждениях образования, посещаемых ранее;

недостаточный уровень развития коммуникативных навыков, в том числе отсутствие примеров и опыта ненасильственных взаимоотношений и знаний о собственных правах;

традиции школьной среды, провоцирующие и стимулирующие жестокость (общий психоэмоциональный фон учреждения образования;

взаимоотношения внутри педагогического коллектива, в том числе авторитарно-директивный стиль управления;

особенности отношения педагогов к школьникам;

система взаимоотношений внутри классного коллектива;

традиции в социуме, пропагандируемые средствами массовой информации).

Подобный негативный опыт не только наносит непоправимый вред здоровью ребенка, травмирует его психику, тормозит развитие его личности, но и формирует социально дезадаптивных, инфантильных людей, не умеющих трудиться, не способных создать здоровую семью, быть хорошими родителями.

Агрессивные тенденции, жестокость в поведении особенно отчётливо проявляются у детей, подвергшихся насилию в асоциальных семьях. Они подражают в жестокости взрослым, не боятся, в определённой степени, наказания, а напротив, как бы провоцируют его. С детьми-лидерами ведут себя подобострастно, униженно, но не избегают общения с ними. С детьми слабее себя или с животными ведут себя жестоко, издеваются над ними. У них наблюдаются аффективные настроения в виде дисфорических вспышек со злобой, копролалией, двигательным возбуждением, драчливостью с элементами аффективно суженного сознания. Преобладание дистимического фона настроения вне приступов агрессии и псевдовзрослости в поведении. Их характеризует трусливость, подчинение сильным лидерам, льстивость, склонность к воровству, нередко бессмысленному, с тенденцией к порче вещей, формируется жестокость с элементами мучительства.

В настоящее время это стало серьезной социальной и общечеловеческой проблемой.

Цель программы - профилактика и предупреждение агрессивного поведения и жестокости среди подростков.

Задачи:

1. Проведение системного анализа индивидуальных, личностных, психологических и психолого-педагогических факторов, обуславливающих социальные отклонения в поведении несовершеннолетних;
2. Предотвращение фактов жестокого обращения и насилия над несовершеннолетними;
3. Информирование подростков о последствиях агрессивного поведения, причинах и формах жестокости в подростковой среде;
4. Стабилизация психоэмоционального состояния (обучение навыкам вербализации своих чувств, преодоление негативных эмоциональных состояний), обучением навыкам саморегуляции, изменение стереотипов эмоционального реагирования;
5. Психологическая, педагогическая и социальная коррекция агрессивного поведения подростков, допустивших проявления жестокости и насилия по отношению к другим;
6. Оказание помощи родителям по формированию устойчивых взглядов на воспитание, отношения в семье, разрешение конфликтов;
7. Создание информационного и методического руководства для педагогов, родителей, учащихся по профилактике насилия и жестокого обращения.

Реализация этих задач позволит своевременно определить психологический тип ребёнка, предусмотреть высокую степень психолого-педагогического сопровождения подростков с агрессивным или девиантным поведением и на образовательных встречах отработать общепринятые нормы общения, поведения, взаимодействия, действия.

Кроме этого, нам необходимо скоординировать деятельность всех специалистов, участвующих в процессе сопровождения, основанного на принципе непрерывности и систематичности психолого-педагогического воздействия.

Программа направлена на следующие целевые группы:

- учащиеся школы,
- родители;
- педагоги.

Для профилактики агрессивного поведения, жестокости можно выделить следующие основные направления:

1. **Диагностическое** - позволяет установить состояние проблемы в общеобразовательной школе, классе выявить причины жестокости, определить психологический климат школьного (классного) коллектива, определить уровень информированности педагогического коллектива, учащихся о проблеме жестокости.
2. **Формирование благоприятных отношений внутри коллектива.** Немаловажным моментом для формирования психологически комфортной школьной среды являются упражнения, направленные на формирование навыков бесконфликтного поведения, повышения групповой сплоченности, осознание собственной личности, обучения

способам реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию, обучение навыкам асертивного поведения.

3. **Информационно-просветительская работа.** В профилактике жестокости важное место должна занимать подготовка педагогического коллектива, поскольку «от учителя зависит очень многое, если он в корне пресекает любые насмешки и умеет создать партнерские отношения в классе — травли не будет, даже если жертва сама провоцирует обидчиков. «Именно учитель должен видеть травлю, разбираться в ее причинах и пресекать. Он должен работать над психологическим климатом в классе».

4. **Работа с родителями учащихся.** Разъяснение роли семейных взаимоотношений и методов воспитания в возникновении такой агрессивной формы поведения как жестокость, в частности, влияния на этот тип поведения физических наказаний, подавления самостоятельности подростков и преобладания авторитарных методов воспитания, поддержание самооценки ребенка на должном уровне. Немаловажным моментом в рамках данного направления является разработка памяток - рекомендаций, брошюр по проблеме жестокости, особенностях профилактики данного негативного явления.

5. **Индивидуальная работа** (коррекционная, реабилитационная, консультативная) социального педагога, психолога с подростками (позволяет выявить причины жестокости, установить контакт, вызвать чувство доверия, обучить способам психологически грамотного выражения агрессивных чувств), родителями, педагогическим коллективом.

Направления коррекционной работы педагога-психолога с агрессивными детьми.

1. Если агрессия является осознанным, контролируемым актом со стороны ребенка, то для взрослого важно не поддаваться на эту манипуляцию. При этом можно достаточно жестко пресечь агрессивные действия или (если это не повлечет серьезного вреда для самого ребенка и окружающих) игнорировать эти действия, не попадаясь на уловку.

2. Если агрессия является выражением гнева, возможно применение разнообразных стратегий воздействия:

1) Обучение детей контролю над своими эмоциями и способам выражения негативных чувств без вреда для окружающих людей (эта стратегия используется, если агрессия проявляется в прямой форме). Например, нужно учить ребенка преобразовывать прямую агрессию в косвенную с помощью предметов-заменителей, выплескивать внутреннее напряжение через активные действия, занятия спортом, подвижные игры, проявление символической агрессии.

2) Развитие у ребенка умения снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание медитативной, спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т. п.).

3) Обучение умению предъявлять партнеру по общению свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству (такая стратегия разрабатывается в гуманистическом подходе). В результате этих действий происходит преодоление противоречий, предотвращение конфликтов в будущем.

4) Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям.

В. Оклендер считает, что в психокоррекционной работе с агрессией следует предусмотреть четыре фазы:

1. Предоставить ребенку приемлемые методы для выражения подавляемого гнева.
2. Помочь ребенку подойти к реальному восприятию чувства гнева, побудить его отреагировать на гнев.
3. Осуществить вербальный контакт с чувством гнева (пусть скажет то, что думает, тому, о ком думает).
4. Обсудить с ребенком проблему гнева.

**План мероприятий по профилактике жестокости
в подростковой среде.**

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Диагностическое направление			
1.	Проведение психологической диагностики: - Опросник Басса-Дарки (агрессивность) - Фрейбургская анкета агрессивности - Методика измерения уровня тревожности. Шкала Дж. Тейлора. - Тест тревожности (Р. Темпл, В. Амен, М. Дорки) - Самооценка психических состояний (по Айзенку) - «Социометрический тест» (Битянова М.)	По графику в течение года	Педагог-психолог
2.	Выявление случаев жестокого обращения с детьми в семье и в школе	В течение года	классные руководители, педагог-психолог
Работа с обучающимися (коллективом обучающихся)			
3.	Классные часы: ❖ «Как разрешить конфликты мирным путем?» * ❖ «Отношения между мальчиками и девочками» * ❖ «Жить в мире с собой и другими» (цивилизованное решение конфликтов) * ❖ «Мир без насилия» * ❖ «Мужской и женский мир» * ❖ «Партнерские отношения» *	По графику классных часов	Классные руководители

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ «Давайте жить дружно!» ❖ «Друг. Дружба» ❖ «Учись быть добрым» ❖ «Учись управлять своими эмоциями» ❖ «Жестокость в средствах массовой информации» 		
4.	<p>Тренинговые занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Я среди людей - Стиль моего поведения» ✓ “Агрессия?! - Стоп!” ✓ «Конфликт - плюс и минус» «Отношение к жизни?- Позитивное!» 	По необходимости	Педагог-психолог
5.	Профилактические беседы с учащимися: «Я и мой мир» «Я и мое окружение»	В течение года	Классные руководители
6.	Пятиминутки на уроках «Международный день детского телефона доверия»	17 мая	Классные руководители
7.	Организация встречи с участковыми инспекторами службы по делам несовершеннолетних.	Ноябрь	Зам. директора по ВР
8.	Проведение индивидуальной работы с детьми, проявляющими агрессивность среди сверстников	По необходимости	Зам. директора по ВР, классные руководители, Психолог
Работа с родителями.			
9.	<p>Проведение бесед с родителями на классных родительских собраниях:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● «Кибербуллинг – подростковый виртуальный террор» ● «Стиль семейного воспитания» ● «От агрессии в семье к агрессии в детском коллективе» 	В течение года	Классные руководители
10.	<p>Разработка памяток-рекомендаций, брошюр по проблеме жестокости, особенностях профилактики данного негативного явления:</p> <p><u>Размещение информации в школьной газете “Пирог”</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Агрессивный ребенок - Почему и Что делать?» ✓ “В нашем классе агрессор - Что делать?” “Кибербуллинг” 	В течение года	Руководитель волонтерского отряда правового просвещения

Информационно-просветительская работа с педагогами			
11.	Тренинг для классных руководителей: «Эмоционально - психологический климат в классе»	По необходимости	Педагог-психолог
12.	ШМО классных руководителей: с обсуждением вопроса «Профилактика негативных явлений в лицее».	Октябрь	Заместитель директора по ВР

Ожидаемые результаты:

1. Формирование негативного общественного мнения ко всем формам жестокого обращения.
2. Увеличение количества подростков, получивших достоверную информации о проблеме жестокости и путях ее преодоления.
3. Повышение собственной самооценки, стимулирование процесса развития и роста индивидуальности детей;
4. Улучшение психологического климата в классных коллективах, образовательном учреждении;
5. Улучшение психического здоровья подростков, развитие у них перцептивных способностей, умений в сфере общения, адекватных установок к различным ситуациям, что поможет снизить риск возникновения агрессивного поведения и жестокости.

Литература для использования

1. Гребенкин Е.В. «Профилактика агрессии и насилия в школе». Ростов-на-Дону, «Феникс», 2006.
2. Клейберт Ю.А. Психология девиантного поведения. — М.: Сфера, 2001.— С. 47.
3. Кривцова С.В. Тренинг «Учитель и проблемы дисциплины» (практическое руководство для школьного психолога), М., Генезис, 1997.
4. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Воспитание: наука хороших привычек (практическое руководство для педагога и школьного психолога). М., Глобус, 1996
5. Кривцова С.В.; Мухаматулина Е.А. «Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с подростками», М. -1999.11.
6. Курбатова Т. Н. Психология агрессии//Агрессия/Отв. ред. А. М. Ельяшевич. СПб.: Хамелеон, 2004.
7. Прихожан А.М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. - В сб.: Активные методы в работе школьного психолога. Сборник научных трудов под редакцией Дубровиной И.В., Киров: Эниом, 1991.
8. Семенюк Л.К. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. — М.: Флинта, 1998. - С. 27
9. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция, - Минск, 1996.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИВНОСТИ

Качественно организовать работу по снижению агрессивности и коррекции поведения помогут игры и упражнения, целью которых является проявление, переживание и обыгрывание агрессии. Такие игры должны содержать в себе элементы моделирования, конструирования, трансформации.

Для игр могут понадобиться следующие материалы: краски, кисточки, карандаши, фломастеры, мелки, клей, ножницы, газеты, журналы (для коллажей), магнитофон, различные аудиозаписи, музыкальные инструменты, костюмы или их элементы, краски для тела или грим, парики, зеркало и др. К классическому артнабору необходимо добавить некоторые материалы, которые представляют особый интерес с точки зрения работы с агрессивными подростками. Игры с использованием изобразительных материалов и музыкальных инструментов.

«Отношение к миру»

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага.

Подростки делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Ведущий говорит о том, что существует правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Предлагается подумать о своих состояниях, чувствах, эмоциях: «Мы бываем спокойны, бываем тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда ведём себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нём, прочувствуйте его».

Теперь один из пары с помощью карандашей выражает своё состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнёра и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участники меняются ролями.

Обсуждение:

- Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?
- Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнёр?
- Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
- Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?
- Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

«Громко и тихо»

Материалы: карандаши или мелки, бумага, магнитофон, записи спокойных и энергичных музыкальных фрагментов.

Подросткам предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить на листе бумаги с помощью карандашей несколько вещей, относящихся к понятию «спокойный, тихий». Затем все слушают фрагменты с громкой, беспокойной музыкой. Надо представить, к каким вещам, к каким событиям могут иметь отношение эти звуки. Нарисовать несколько ассоциаций.

Обсуждение:

- Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?
- Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?
- Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?
- Какие чувства вызывали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, а какие - громкие, беспокойные?
- Какая музыка может успокоить тебя, какая вызвать агрессию и напряжение?
- Сравните две ваши работы. Что в них общего? Чем они отличаются?

«Пара противоположностей»

Материалы: музыкальные инструменты, магнитофон, записи спокойных и энергичных музыкальных фрагментов, карандаши, фломастеры, мелки и т.п., ватман (на каждого участника), ножницы, клей, плотная хлопчатобумажная нить.

Ведущий:

Весь мир состоит из противоположностей; чёрное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на дуальности «агрессивный - доброжелательный». Возьмите каждый по листу ватмана. Помогая друг другу, приложите лист к стене и обведите свой силуэт (от шеи). Переверните ватман и продублируйте силуэт, с другой стороны. Одна сторона ватмана - это «Я агрессивный», другая -

«Я доброжелательный». Используя журналы и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Для того чтобы готовую работу можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите её" в верхней части силуэта.

Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев «костюм», выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. Можно использовать музыкальные фрагменты. Походите в «костюме» одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?

Затем проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Ведущий помогает, задавая уточняющие вопросы.

Обсуждение:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нём преобладает одна сторона?
- Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму - защищаться?

Проволока

Свойства: жёсткая, гнётся, наматывается, пружинит.

Это один из самых любимых материалов агрессивных подростков. Проволока отражает их состояние: жёсткости, сжатой пружины, опасности. Сгибая и разгибая проволоку, подростки управляют своим внутренним стальным стержнем. Трансформируя проволоку и создавая из неё различные скульптуры, они изменяются сами. Скульптура перестаёт быть опасным куском проволоки или сжатой пружинной, готовой выстрелить в любую минуту. Скульптурой любят, её фотографируют, ей хотят украсить помещение или подарить. Возможно, работая с этим материалом, они выходят из-за «колючей проволоки»?

Игры с проволокой

1. Проволочный человек

Цель: содействие формированию навыка самоуправления.

Необходимые материалы: медная или алюминиевая проволока, кусачки для проволоки, магнитофон, музыкальные композиции по выбору подростков.

Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.

Группа делится на двойки. Участники внутри пар обмениваются фигурами проволочного человека и рассказывают о том, какой он, чем отличается от других... Затем партнёры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен отражать все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. На это упражнение отводится 3-5 минут, затем партнёры меняются. Процесс можно сопровождать фоновой музыкой.

Выставка и обсуждение: в течение 5 минут подростки рассматривают всех проволочных человечков.

- Что отражает мой проволочный человек?
- Что я чувствовал, когда мной манипулировали?
- Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?
- Что такое самоуправление и само контроль?
- Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

2. Скульптура состояния (настроения)

Цель: содействие формированию навыка самоконтроля,

Необходимые материалы: проволока (любая, какую найдёте), кусачки для проволоки.

Из проволоки сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему).

Организовать выставку-презентацию скульптур. Пространство класса организовать таким образом, чтобы подростки могли выбрать удобное место для своей скульптуры, разместить её там и поставить табличку с названием. Рядом со скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников группы: походить по музею и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом листе должен появиться список названий каждой скульптуры. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, её автор представляет своё

произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, ее легенду, а также свои мысли по поводу ассоциаций группы.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями от работы и выставки, высказываются о своих чувствах. Если кто-то из участников создал скульптуру плохого настроения или деструктивного состояния, но хотел бы избавиться от него, предложите ему изменить скульптуру, что-то убрать или добавить.

С целью усложнения задания предложите подросткам сделать не одну, а несколько скульптур, которые будут отражать противоречивые состояния (настроения). Между скульптурами можно провести диалог.

3. Доспехи (костюм)

Цель: актуализация латентных ролей.

Необходимые материалы: бумага для рисования, карандаши, различная проволока, кусачки для проволоки, ткань, ножницы, гофрированная бумага, скотч, степлер.

Разработка эскиза. Подросткам предлагается придумать, а затем изобразить на бумаге эскиз костюма из проволоки. Это могут быть доспехи рыцаря, авангардный костюм или что-то ещё. Главное условие - костюм должен обладать защищающими функциями. Кроме проволоки используются любые другие материалы. Изготовление доспехов. На эту часть игры уходит достаточно много времени - 40-60 минут. Процесс работы над костюмом сопровождается фоновой музыкой. Ведущий должен быть рядом, чтобы оказать помощь идеями и поддержку. Как только костюм будет готов, предложите подростку подобрать к нему музыкальную композицию.

Презентация костюма. Каждый подросток надевает на себя свои доспехи, выходит в специально оборудованное для презентации место. Ведущий включает выбранную подростком музыку и даёт знак к началу презентации.

Содержание презентации - на усмотрение подростка. Это могут быть просто движения, какие-то слова, монолог, девиз - всё, что раскроет идею костюма.

Обсуждение:

- Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой костюм?
- От чего ты хотел бы защититься? Что в костюме ты использовал для защиты?
- А в жизни, что ты используешь, чтобы защитить себя?
- Может ли человек защитить себя, если на нём нет доспехов? Как?
- Что ты посоветуешь такому человеку? И т.п. Изготовленные костюмы пригодятся на следующих занятиях. В них подростки будут облачаться, чтобы устроить «рыцарские битвы» или сеанс фототерапии «Галерея образов».

4. Проволочная разминка

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: куски проволоки разной длины (лучше алюминиевой).

У каждого подростка в руках кусок проволоки. По сигналу ведущего участники гнут проволоку, придавая ей ту форму, о которой говорит ведущий.

Например: круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина. Все манипуляции проводятся только с одним куском проволоки. Фигуры можно чередовать по сложности. Проволока остаётся на столах, а подростки свободно располагаются в пространстве помещения (оно должно быть освобождено от стульев). Участникам предлагается почувствовать себя проволокой. По команде ведущего они начнут двигаться, образуя группой заданную фигуру. Фигуры те же, что и в первой части игры.

Время -10-12 минут.

Обсуждение.

Тренинг коммуникативных умений

«Я среди людей».

Это коммуникативный тренинг, цель которого – формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию. Подростковый возраст – это важнейший этап в развитии самосознания. Для развития самооценки и формирования полного и точного представления о себе как индивидуальности крайне важно научиться жить среди других людей, общаться с удовольствием, не избегать, а использовать любую возможность контакта с человеком для того, чтобы лучше понять людей и себя.

К коммуникативным умениям относятся:

- **Описание поведения**, т. е. сообщение о наблюдаемом без оценивания и без приписывания мотивов. Такая *обратная связь*, основанная на наблюдениях, вызывает наименьшую психологическую защиту и наибольшее желание изменить поведение.
- **Коммуникация чувств** — ясное сообщение о своем внутреннем состоянии, понимание и принятие своих и *чужих чувств*. Чувства выражаются телодвижениями, словами, поэтому легко ошибиться относительно эмоционального состояния другого человека. Мы часто передаем чувства в неявной форме или в форме оценки. Например: «Ты всегда всех задеваешь» — оценка человека. «Я чувствую себя обиженной, когда ты так говоришь» — выражение чувства. Чтобы тебя правильно поняли, лучше использовать при общении прямые определения: «Я чувствую смущение, огорчение, сожаление и т. п.».
- **Активное слушание** — умение внимательно слушать партнера и понимать его точку зрения.
- **Эмпатия** — адекватное восприятие того, что происходит во внутреннем мире другого человека.
- **Конфронтация** — действия, направленные на то, чтобы побудить другого человека осознать, проанализировать или изменить свое решение или поведение. В конфронтации заложены большие возможности пользы и вреда. Продуктивная конфронтация предполагает положительные отношения с человеком.

Помимо описанных коммуникативных умений, подросткам в их дальнейшей самостоятельной жизни будут необходимы навыки делового общения, такие, как:

- установление контакта;
- ориентация в проблеме;
- аргументация своей точки зрения, отстаивание своих интересов;
- навыки принятия решений, нахождение компромисса.

Тренинг состоит из двух частей:

1. Специальные упражнения, направленные на формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения.
2. Упражнения, в которых активизируются все умения.

Занятие «Установление контакта»

Цель - способствовать сплочению группы, формирование навыков установления контакта.

1. Приветствие. Представление ведущего. Знакомство с целями занятий, форма проведения (что такое «тренинг», особенности формы общения в группе, в кругу). Если работаем с новой группой, где участники не знакомы между собой проводим упражнение «Знакомство». По кругу называем свое имя и черту характера на первую букву своего имени.
2. Обсуждение правил. «Сегодня мы должны обсудить и принять правила, которым будем следовать, работая в группе»

Правила групповой работы:

1. Не опаздывать.
2. Не говорить друг о друге плохо, не «комментировать»
3. Не перебивать и слушать друг друга.
4. Подводить итоги после каждого занятия.
5. Не выносить сор из избы (обсуждаем только что происходит здесь и сейчас)
6. Быть откровенными в выражении чувств (я чувствую, я думаю)
7. Быть активными в работе.
8. Поддерживать друг друга (хорошее слово каждому участнику)

Озвучиваем правила, принимаем те, за которые проголосовало большинство участников.

Теоретическая часть. Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства. Невербальные - поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные — комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно.

«Золотое правило» общения гласит: «Относись к окружающим так, как ты бы хотел, чтобы относились к тебе» По сути, оно конечно очень простое, однако следовать ему может только тот, кто знает, почему он хочет того или иного отношения, тот, кто имеет опыт самопознания.

В результате наших занятий вы должны постараться овладеть навыками установления контакта и эффективного общения, научиться слушать себя и других, но и усвоить, что только благодаря тому, что мы умеем видеть в другом человеке равного себе, мы и существуем как общество.

Упражнение «Невербальный контакт».

Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Когда он вернется, то должен определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все участники будут пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего

должна выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать.

Затем выбираются другие добровольцы. При этом количество участников. Желающих вступить в контакт, можно увеличивать – двое, трое и или все.

Опрос. «Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы?» При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогали определить готовность к вступлению в контакт.

Это упражнение позволяет отметить чувствительность, доброжелательность участников, средства невербального контакта.

Упражнение «Пустой стул»

Для проведения упражнения необходимо нечетное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый-второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками стульев, оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача – пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего нельзя. Все те, кто сидят на стульях, очень стараются выйти из-под контроля того, кто стоит за их спиной, и попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных» - для этого надо успеть взять за плечи в тот момент, когда он собирается пересесть, но все время руки над ним держать нельзя.

Опрос. «Как вы приглашали кого-то на свой стул? Как понимали, что вас пригласили на стул? Что больше понравилось - стоять за стулом или сидеть на стуле?»

Упражнение «Фигуры»

(отработка навыка передавать и получать информацию, уточнять, задавать вопросы, пояснять). По очереди в парах один участник объясняет, что нужно рисовать, другой получает информацию, уточняет и рисует.

Опрос. «Что было легче - объяснять или рисовать? Какие трудности возникали, как справлялись?»

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие «Эмпатия»

Цель – познакомить учащихся с понятием эмпатия, определить эмпатическую чувствительность и через активное выполнение упражнений развить эту способность.

1. Упражнение «Комплимент». «Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом. – вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны, умеем ли видеть хорошее в других и говорить об этом.»

В кругу каждый участник смотрит на своего соседа слева и думает, какая черта характера, какая привычка этого человека ему больше всего нравится и как об этом сказать ему, т.е. сделать комплимент. Начинает любой, кто готов сказать приятные слова своему соседу. Все остальные внимательно слушают. Тот, кому сделан комплимент, должен

поблагодарить в ответ, а затем сам сделать свой комплимент своему соседу слева. И так по кругу, пока все участники не скажут что-либо приятное соседу.

Необходимо настроить участников на тактичное отношение друг у другу, на развитие умения слушать и слышать говорящего, обращая внимание на его манеру устанавливать контакт (как приветствовал своего соседа, или забыл это сделать, смотрит в глаза или в сторону, как держит руки, как говорит и т.д)

«Итак, мы поприветствовали друг друга, настроились на продуктивную работу».

Теоретическая часть. «Цель нашего занятия сегодня – познакомиться с понятием «эмпатия». Эмпатия - это адекватное представление о том, что происходит во внутреннем мире другого человека.

Одно из основных умений человека, которого мы называем общительным, заключается в способности читать мысли и чувства другого человека по глазам, по выражению лица, по позе и т.п. В какой мере эти способности развиты у вас? Давайте сегодня мы это узнаем».

Упражнение «Ассоциации» Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, и его задача – угадать загаданного человека. У него есть три попытки. Для того чтобы отгадать, водящий задает участникам вопросы: «Если бы это был цветок (животное, погода, мебель, одежда, машина, посуда, здание, цвет, фигура, насекомое и т.п.), то какой?» Участник, к которому обращается водящий, говорит свою ассоциацию. Например, «это нарцисс». Если водящий отгадывает, угаданный участник становится водящим.

В этой игре важно следить, чтобы все или многие участники группы могли попробовать себя в роли водящего или в роли загаданного участника.

Опрос. «Трудно ли было подобрать ассоциацию? Трудно ли было угадывать? Кому удавалось угадать, что помогло? Чьи ассоциации показались наиболее удачными?»

Упражнение «Таможенники и контрабандисты» Эта игра поможет сосредоточиться на проявлениях чувства тревоги, которые обычно трудно заметить: изменение голоса, дрожание, неуверенность движений, принужденная улыбка, общая напряженность.

Один человек играет роль контрабандиста, он выходит из комнаты и почти сразу же возвращается к остальным участникам (таможенникам). Всего он выходит из комнаты 5 раз и при одном возвращении (каком - он выбирает сам) у него под одеждой должен быть прикреплен конверт, содержащий небольшой предмет. Таможенники не имеют права обыскивать контрабандиста, они могут только задавать ему различные вопросы, Задача таможенников – догадаться, в какой из приходов у контрабандиста был спрятан конверт. Свои соображения таможенник записывает, при этом каждый может указать только два прихода, показавшиеся наиболее вероятными. Роль контрабандиста по очереди играют несколько участников. По записям в таблицах легко выявить лучшего контрабандиста и таможенника.

Опрос. Лучший контрабандист и таможенник должны поделиться своими «тайнами»

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие «Я и другие вокруг меня»

Цель – способствовать дальнейшему сплочению группы и углублению процессов самораскрытия, развитию умения самоанализа и преодоления психологических барьеров,

мешающих полноценному самовыражению, с помощью активного игрового взаимодействия совершенствовать коммуникативные навыки.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

«Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают ему экономить Энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия?

Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное. Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем. Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия:

Ладонями, но только их тыльной стороной; стопами ног; коленями; плечами (правое плечо легонько касается левого плеча соседа, а затем наоборот); лбами (но очень осторожно)

Назовите ваши варианты. Мы готовы их попробовать.»

После окончания участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями.

Упражнение «Грани сходства» «Давайте подумаем над тем, что же нас объединяет в этом мире. Таких разных, часто непонятных для других. Для этого нужно выбрать себе партнера и сесть рядом с ним, взяв при этом чистый лист бумаги и ручку. Напишите заголовок «Наше сходство» и поставьте двоеточие.

Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно, ведь он Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство? Ведь оно есть. Только об этом нельзя спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом.

При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Что это может быть?

Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?

Именно этот стиль рекомендуется для записей: мы оба добрые; тактичные; любим слушать музыку и т.д.

После того как вы закончите перечислять сходства, нужно обменяться списками, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. Если вы ничего не имеете против его записей, они остаются в списке. Если вас что-то не устраивает, вы просто вычеркиваете эту запись. Тем самым давая понять, что партнер ошибся. После взаимного анализа можете обсудить результаты работы, особенно если есть вычеркнутые записи».

Во время выполнения работы можно включить легкую музыку. После выполнения упражнения следует провести обсуждение результатов и ощущений участников, давая возможность высказаться всем.

Упражнение «Великий мастер» Упражнение помогает участникам осознать сильные стороны своей личности.

«У каждого есть что-то, что он делает действительно хорошо, в чем он чувствует себя мастером, и это является его ресурсом в решении проблем. Каждый по кругу начинает со слов: «Я великий мастер...» - например, пеших прогулок, приготовления, заплетания косичек и т.п., причем надо убедить в этом остальных участников. Ведущий спрашивает: «А есть ли в группе кто-нибудь, кто делает это лучше?» Следует дать каждому возможность найти в себе такие умения, чтобы вся группа согласилась, что человек в этом деле действительно великий мастер.

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие «Мой психологический портрет»

Цель – продолжить работу по самоанализу, способствовать углублению процессов самораскрытия.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...» Можно начать занятие «Приветствую тех, кто... (называем признак, по которому меняются местами большинство участников) Убираем один стул, водящий в кругу называет признак и когда все меняются местами он должен занять любой свободный стул. Тот, кому не досталось места становится новым водящим.

Упражнение «Откровенно говоря» «Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем пооткровенничать друг с другом. Пред вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу. Начало, которой написано на ней. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным»

Карточки с текстом приведены в приложении, нужно распечатать и разрезать.

Упражнение «Психологический портрет» «у каждого из нас свое восприятие различных предметов или явлений. Например, один, услышав слово «море», представляет себе пароход, а другой - пляж. Это явление получило название ассоциативного восприятия. Оно зависит от опыта, от характера, от интересов каждого человека. Запишите слова, которым вам нужно будет дать ассоциативное толкование в виде рисунка. На каждый рисунок отводится одна минута. Вот эти слова: дом, возмездие, работа, дружба, ужас, абракадабра, семья. Постарайтесь в рисунках выразить, какой смысл заключается для вас в каждом из этих слов»

После того как рисунки закончены, ведущий дает участникам следующую инструкцию «Поменяйтесь рисунками с соседом. Посмотрите их, сравните со своими. У похожих людей и рисунки похожи. Постарайтесь догадаться, в чем их «похожесть». Это очень трудное упражнение, но я вам помогу и немного подскажу.

Учтите, что если рисунки крупные, конкретные и ясные по смыслу, то у их автора натура практичная, надежная, основательная, но без фантазии.

Если рисунки скорее напоминают математические символы, но конкретные и ясные по смыслу, то тот, кто их рисовал, логичен, умеет управлять собой, но может быть несколько суховат.

Если в рисунках много фантазии и оригинальности, это говорит о творческих способностях, но и о трудностях в обыденной жизни. Вы ведь знаете, как трудно жить фантазерам.

Готово?

Сейчас мы с вами проведем небольшой конкурс на лучший психологический портрет. Каждый из вас попробует по рисунку составить психологический портрет соседа, а тот по десятибалльной шкале будет оценивать истинность описания. 10 баллов - 100% совпадений» «Подведем итоги упражнения, кто победитель?»

Завершение занятия. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе.

Занятие «Познание себя – познание других»

Цель занятия – способствовать осознанию себя (своей личности), и учиться понимать других людей; завершить работу тренинговой группы, ответить на все вопросы, оказать необходимую психологическую поддержку и настроить на будущее.

Настроимся на работу: «Я прошу вас каждого сказать о своем настроении сегодня. Это может быть какая-то ассоциация (например «Мое настроение похоже на...») Или как прогноз погоды.... Итак, каждый по кругу. Спасибо».

«Сегодня я предлагаю выполнить завершающее упражнение для развития способности к эмпатии, а также развить способности к самопознанию, самоанализу и пониманию других людей.

Каждый день вы встречаетесь и общаетесь с очень большим количеством разных людей. Скажите каждый по кругу, какие ваши личные качества вам помогают в общении, понимать других людей, устанавливать контакт, вести беседу. Старайтесь не повторяться.... Знаете, если еще добавит наблюдательность, умение слушать, сопереживать, понимать проблемы и интересы других людей, то вы практически описали профессиональные качества психолога. И сегодня я хочу предложить вам **попробовать себя в этой профессии.**

На листочках напишите свое имя, фамилию и ответы на вопросы:

- 1.Какие 3 предмета я взял бы с собой на необитаемый остров?
- 2.Если бы колдун превратил меня в животное, то в какое?
3. Моя любимая пословица или поговорка –
4. Когда меня хвалят я

Ответы собираем, нумеруем, зачитываем. Каждый участник отмечает номер листка и свое мнение о том, чей это ответ. Когда будут прочитаны все ответы, зачитываются имена написавших.

Обсуждение (каждый по кругу)

«Попробуйте проанализировать себя, выскажитесь желающие, ответив на вопросы:

Всех ли ты угадал? Сколько совпадений? С чем связана успешность (степень знакомства или способность чувствовать другого человека)?

Когда отвечал на вопросы какое было желание - стремление закрыться, ответить сухо и коротко или было желание выразить себя, свой внутренний мир, ощущения?»

Опрос. По кругу участники высказывают свои впечатления от занятия, что запомнилось, что понравилось, что нового узнали или поняли о себе и о других участниках.

Позитивное окончание занятий. Упражнение «Подарки». «У вас есть возможность подарить или пожелать своему соседу справа все что хотите, нет никаких ограничений, подумайте минутку и подарите свой подарок или пожелание соседу справа, по очереди по кругу».

«Спасибо за занятия, мне было приятно с вами общаться!»

Тренинг: Отношение к жизни? Позитивное!

Цель тренинга: дать подросткам представление о психологическом здоровье и приемах эффективного общения.

Правила работы в тренинге. Работают все. Выполняют упражнения и задания. Персонифицируют высказывания (говорят от своего имени: «Я считаю», «Я думаю»). Уважают мнение других. Слушают друг друга не перебивая. Работают в кругу.

Материалы: ватман, маркер. Листы бумаги и карандаши (или ручки) для каждого участника.

Примечание. Возможные ситуации и установки должны быть оформлены как раздаточный материал.

Разминка.

Игра «Имя с прилагательными». Все участники поочередно называют свое имя с эпитетом перед ним на ту же букву, что и имя. Прилагательные должны быть только позитивными.

Упражнение «Пересядем!» Пересаживаются те, кто любит мороженое, мандарины, лыжную прогулку, шашлычок, запах ели, конфеты...

(стулья уже расставлены парами по кругу).

А сейчас посмотрите на своего соседа. Работать мы сегодня будем парами.

Упражнение «Комплименты» Каждый участник, долго не задумываясь, делает комплимент своему напарнику. («Вы сегодня отлично выглядите», «Мне в Вас нравится...»)

Игра «Чем мы похожи?» Каждый в паре находит какое-либо сходство с собой. Например, одинаковый цвет волос, имя на одну и ту же букву, одинаковая черта характера и т.п.)

Игра «Мы похожи, мы отличаемся» (в парах)

В течение 2-3 мин каждой паре необходимо найти у себя по 1 сходному и 1 отличительному качеству. Сравниваться могут внешность, события, личностные качества и др.

Игра «Телеграмма»

Каждый играющий пишет по одному прилагательному, обозначающие качества личности. Эти слова вставляются в телеграмму (готовый текст), в места, где стоят точки, и телеграмма зачитывается вслух.

Примерный текст телеграммы: «Сегодня мы собрались на наш ...тренинг. Выглядим мы ... иНо если бы погода сегодня ... то мы были бы ..., а может, даже Но мы не будем унывать. Дела у нас на работе.... Пожелаем всем всего..., а именно ..., здоровья, успехов, ... учеников».

Заключительная часть.

Коллаж (виртуальные Новогодние пожелания).

Все участники пишут свои имена на листочках, которые затем перемешиваются. Все поочередно вытягивают по листочку с именами. Тому, чье имя там написано, делается подарок-пожелание

Тренинг: «Головомяч» (Фопель К., 1998)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Упражнение "Пара ласковых"

Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был не сдержан. "Сорвался". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

Упражнение "Рисунок"

Нарисовать портрет человека, к которому испытываешь агрессию. Потом подписать его корявыми буквами, порвать и выбросить.

Упражнение "Фигура"

Сидя в кругу, участники составляют фигуру из всего агрессивного, плохого, что есть в группе. "На общее дело" идут клыки, зубы, когти и т.д. по кругу. (Или качества для старших). Затем одновременным нажатием "кнопок" на ручках стульев фигура отправляется в космос.