

Директор школы



Утверждаю  
Молодых В.Н.  
От 07.09 2017г

# Программа по профилактике девиантного и агрессивного поведения «ПРЕОДОЛЕНИЕ»

МБОУ СОШ №2  
им. А.С.М. Пушкина

2017г

## **Пояснительная записка**

Психологическое здоровье детей и подростков сегодня становится все более **актуальной** темой.

Перемены, происходящие в нашем обществе, с особой остротой обозначили проблему помощи детям и подросткам с отклоняющимся поведением и разработку действенной системы мер профилактики и реабилитации этой группы молодежи.

Поиск эффективности мер профилактики предполагает определение сущности понятия “отклоняющееся поведение”, его видов, факторов, влияющих на накопление отклоняющегося потенциала обучающихся, причин отклоняющегося поведения детей и подростков, а также роли образовательных институтов в решении задач предупреждения отклонений в поведении. Отклоняющимся (девиантным) поведением принято называть поведение, не соответствующее установившимся в данном обществе нормам.

Девиантное поведение (отклоняющееся поведение) может проявляться у детей в разные возрастные периоды, но наиболее часто, оно имеет место в подростковом возрасте (11 – 16 лет). Этот период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги, происходящие во всех областях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст «переходным» от детства к взрослости. Подростковый возраст богат драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования, это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем - это возраст потерь детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. Все это дает благоприятную почву для развития девиаций различного характера.

Данная программа под ред. педагога-психолога Жукова Е.В.

составлена с учетом возрастных особенностей развития обучающихся, уровня их знаний, умений.

**Целевая группа**—обучающиеся 12-17лет.

Программа состоит из 10 занятий, и длительность занятий от 45 до 60 минут.

Занятия способствуют усвоению норм поведения, выработке навыков общения.

Знания, полученные в процессе освоения материала, должны убедить детей в том, что только они сами, их собственные мысли, чувства и действия, способность оценить других, понять и выразить себя через общение являются путем к успеху в жизни, к возможности завоевать сердца людей.

**Цель** программы: профилактика отклоняющегося поведения (негативизм, агрессия, тревожность).

**Задачи** программы:

1. Повысить самооценку обучающихся.
2. Научить осознавать свое эмоциональное состояние и адекватно выражать свои эмоции.

3. Развивать способности к эмпатии, к пониманию переживаний другого человека.

4. Расширять представление о себе и окружающих.

**Методы работы:**

- Занятия с элементами тренинга.
- Беседа.
- Сюжетно-ролевые игры.
- Диагностика.

**Ожидаемые результаты:**

1. Сформированные личностная и социальная компетентности подростков, коррекция их негативных поведенческих проявлений через развитие у них позитивной «Я – концепции», чувства самоуважения.

2. Развитые способности критически мыслить, умения ставить социально-значимые цели и принимать ответственные решения.

3. Обучение умению владеть эмоциями, справляться со стрессами, тревожностью, избегать конфликтов.

4. Сформированные умения неагрессивными способами реагировать на критику, самозащиту, сопротивления со стороны других людей, умение противостоять вредным привычкам, решать проблемы социально позитивными средствами.

5. Сформированные у обучающихся понятия о социальной защищённости: знания своих прав и обязанностей; психологическое и социальное равенство обучающихся.

**Программа рассчитана на 2017-2022 гг.**

**Занятие 1 Знакомство**

*Цель:* установление эмоционального контакта. Сплочение взаимоотношений.

*Ход занятия*

1. *Знакомство.*

Здравствуйте! На наших встречах мы будем корректировать черты характера, которые нас не устраивают, учиться познавать себя. Использовать свои возможности в повседневной жизни.

Каждый представляет себя, а затем поочередно называют имена участников. Посмотрите, сколько людей вокруг вас! Все они чем-то похожи, отличаются друг от друга. В первую очередь мы обращаем внимание на внешние признаки (пол, одежда, рост, внешность). Но ведь среди них есть ещё добрые и злые, храбрые и трусы. Эти качества снаружи не видны. Они проявляются в поведении человека, в отношении к окружающим. Такие скрытые, внутренние качества человека называются психическими качествами (свойствами, чертами), их изучает психология.

2. *Анкетирование. Оцените свои знания о себе.*

Утверждения

+3+2+1 0-1-2-3

Утверждения

Я изучаю свои возможности

Я не изучаю свои возможности  
Я знаю свои черты характера

Я не знаю свои черты характера  
Я знаю свои физические данные

Я не знаю свои физические данные  
Я знаю свой тип темперамента

Я не знаю свой тип темперамента  
Я умею справляться со своими эмоциями

Я не умею справляться со своими эмоциями  
Я хочу познавать себя, свои возможности

Я не хочу познавать себя, свои возможности  
Я хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами

Я не хочу, чтобы меня учили пользоваться своими положительными качествами

### *3. Обсуждение и принятие правил группы*

Ведущий. Назовите любые слова, которые ассоциируются у вас со словом «игра». Правила — это мера ответственности и вознаграждения каждого.

Перечень правил

- 1) Доверительный стиль общения («нет» насмешкам и издевкам).
- 2) Общение по принципу «здесь» и «сейчас» (обсуждение того, что происходит в данный момент времени).
- 3) Персонификация высказываний (отказ от безличной речи).
- 4) Недопустимость непосредственных оценок (оцениваем не человека, а действия).
- 5) Уважение к говорящему (не перебиваем, вопросы после выступления).
- 6) Активность (даже если упражнение покажется неинтересным, нужно работать, не нарушая цепь).
- 7) Искренность (если нет желания говорить честно, молчим).
- 8) Говорим за себя (не обобщаем свое суждение и не говорим за других).
- 9) Группа всегда права (санкции применяются по решению большинства участников).

Участники записывают правила, думают и обсуждают их.

### *4. Рефлексия.*

## **Занятие 2 «Мои права и права других людей»**

*Цель:* получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими.

*Задачи*

— рассмотреть понятие личных прав человека;

— найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека;

— сформировать у обучающихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.

*Ход занятия*

*1. Вводная часть.*

В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с грубостью, неуважением к другому человеку. Это могут быть грубые слова, злая шутка, иногда физические действия (толкнули, задели). Порой человек делает это случайно, а иногда — намеренно. Из-за чего же человек может сознательно желать обидеть или унижить другого человека, даже незнакомого, еще не успевшего ничего ему сделать?

Обсуждение. Почему человек может вести себя грубо? С чем связано уверенное, неуверенное и грубое поведение? Что значит «качать права», как это выглядит в поведении?

*2. Основная часть. Упражнение «Скульптура».*

Выполняется в группах по 6-8 чел. Каждая группа должна вылепить скульптуру человека: *уверенного* или *неуверенного*. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, показывают мимику. Затем каждая группа выбирает «экскурсовода», который будет демонстрировать «скульптуру» другим группам и рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены других групп) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Итак, уверенное поведение человека обусловлено уверенностью в себе, точнее, *уверенностью в своих правах*. Существуют личные права, которыми каждый человек может пользоваться для защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Соблюдение этих прав гарантируется только одним — *равенством всех людей*. То есть, если ты нарушаешь чьи-то личные права, то точно так же будут нарушены и твои права.

Личные права могут быть любыми. Но они должны соответствовать двум критериям:

1. Твои права не должны ущемлять права других людей.
2. Осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Личные права появляются у человека с момента рождения и сохраняются до самой смерти. Заявляя о своих правах, надо помнить: точно такие же права есть и у всех остальных людей. Учитесь уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Упражнение «Декларация прав». Выполняется в группах по 6-8 чел. Составьте список того, на что вы имеете право, и того, что вы никогда не обязаны делать. Соблюдайте критерии! На выполнение дается 10-12 минут. Затем зачитайте свои декларации всей группе и выберите лучшую.

*Вы имеете право:*

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ», если что-то вам не подходит или не нравится;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства — независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

*Вы никогда не обязаны:*

- быть безупречным(ой) на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим(ой) собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было;

Заявляя о своих правах, будьте готовы к тому, что иногда их придется отстаивать. Многие люди до сих пор с трудом осознают, что другой человек может решительно отказать им в ответ на их притязания, нелегко смиряются с невозможностью «психологически давить» на человека, то есть заставлять его делать то, что им угодно.

Составьте свою собственную «Декларацию прав» — но обязательно помня о критериях. Не позволяйте другим людям манипулировать и играть вамис помощью слов «должен», «обязан», «виноват».

**3. Заключение.** Знание своих прав способствует обретению уверенности в себе и взаимодействию с другими людьми «на равных».

Обсуждение

1. В чем причина уверенного, неуверенного и грубого поведения?
2. Что такое личные права и каковы их критерии?
3. Приведите примеры личных прав человека.

4. Для чего нужно знать свои личные права?

### **Занятие 3 «Я в своих глазах и в глазах других людей»**

*Цель:* способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики — свои и окружающих людей.

*Задачи:*

- установление тесного межличностного контакта между участниками занятия
- получение обратной связи
- развивать навыки анализа характера другого человека.
- осознание своих качеств и пристрастий
- развивать навыки анализа личностных качеств окружающих через их поступки и привычки.

*Ход занятия*

*1. Вводная часть. Упражнение «Что в имени тебе моём?».*

- - Без чего человек не может жить?
  - В воде не тонет, в огне не горит, в земле не гниет?

Конечно это имя человека. Напишите свое имя крупными красивыми буквами. От каждой буквы вашего имени вниз столбиками напишите слово, которое начинается с одной из букв вашего имени и характеризует вас.

- - Что означает ваше имя?
  - Какие качества зашифрованы в нем?
  - Нравится ли вам ваше имя?
  - Когда у вас именины?

*2. Основная часть. Упражнение «Кто я?»*

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);

- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
  - из чего складываются представления других о человеке (обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т.д.
3. Рефлексия.

#### **Занятие 4 «Мои эмоции»**

Цель: выявить и дать знания о характере эмоций; основы эмоциональных ощущений. Научить выражать эмоции социально приемлемыми способами.

Ход занятия

1. *Вводная часть.* Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются эмоциями.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая выгнув спину, топорща усы и подняв хвост вверх, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру: при этом почти у всех имеется противоположная: уверенность – тревожность; радость – горе; защищенность – страх; наслаждение – страдание; счастье – несчастье; радость – досада.

Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Наше Я – эмоциональное складывается из следующих эмоциональных ощущений:

- - Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен);
  - Уверенности в способности к той или иной деятельности, чувство наслаждения успехом, отсутствие боязни поражения, злости и т.л. (Я способен);
  - Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);

2. *Основная часть.* Упражнение “Эмоции в мимике”.

Наибольшее значение для выражения эмоций имеет лицо, а на лице глаза и рот. Используя условные обозначения эмоциональных состояний, нарисуйте своё состояние.

- нейтральное
- счастье
- жестокость
- страдание

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

Рекомендации по управлению эмоциями (своими и других людей):

- Уважайте чувства других.
- Проявите терпимость к чужой бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.



- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).

- Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

- 
- Попросите помощи.
- Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.
- Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.
- Внушайте себе, что всё не так плохо.
- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

Игра «Угадай эмоцию».

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция. Каждый из ребят по очереди достаёт из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

*3. Рефлексия.*

### **Занятие 5 «Я и мои желания»**

*Цель:* дать знания о теоретических основах мотивов и потребностей, повысить уровень самооценки учащихся.

*Ход занятия*

*1. Вводная часть.* В психологии понятие «желание» тесно связано с понятием потребностей. Давайте остановимся на одной из самых популярных теории о потребностях – теории А. Маслоу.

**Теория потребностей Маслоу.** Теория А. Маслоу основана на трех основных положениях - иерархии потребностей, принципе дефицита и принципе прогрессии.

Теория Маслоу позволяет осознанно строить управление поведением человека на основе анализа степени удовлетворенности его потребностей, и потому ее использование является важнейшим инструментом деятельности менеджера. За время ее использования был сделан ряд уточнений к теории, важнейшими из которых являются:

- по Маслоу, переход к потребности более высокого уровня происходит, если потребность предыдущего уровня удовлетворена на 100%; современные психологи считают, что этот процент меньше - порядка 70% и даже менее;

- иерархия потребностей конкретного человека во многом определяется уровнем развития его психики, она меняется от человека к человеку и различна у одного человека в различные периоды его жизни.



Рис. 1. Пирамида потребностей А. Маслоу

## 2. Основная часть. Упражнение «Каким я хочу быть».

Каждому участнику раздается лист бумаги, где они пишут мини-сочинение на тему «Каким я хочу быть».

Упражнение «Коллаж». Каждому участнику предоставляется возможность из открыток, вырезок из журналов составить коллаж на тему «Мои мечты». В последующем данный коллаж вешается на видное место и по достижению целей и исполнения желаний можно вычеркивать их из коллажа.

## 3. Рефлексия.

### Занятие 6 «Я и мое здоровье»

**Цель:** дать знания о различии физического и психического здоровья, научить методам выхода из стрессовой ситуации, сформировать навыки уверенного поведения в момент стресса.

#### Ход занятия

##### 1. Вводная часть.

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Факторы риска для здоровья: избыточная масса тела, гиподинамия, нерациональное питание, психическое перенапряжение, злоупотребление алкоголем, курение.

Признаки психического здоровья:

1. уважение к себе;
2. умение переживать неудачи;
3. независимость;
4. эффективная борьба со стрессом;
5. забота о других людях;
6. качество взаимоотношений с другими людьми.

Ставшее в последнее время столь модным слово стресс пришло к нам из английского языка и в переводе означает нажим, давление, напряжение. Энциклопедический словарь дает следующее толкование стресса: «Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессов)».

Как человеческий организм реагирует на стресс?

- Стрессоры вызывают реакцию тревоги и страха. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться. Человек либо адаптируется, обретая равновесие, либо не адаптируется. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается (ожидание экзаменов), либо возникает непосредственно перед экзаменом или на самом экзамене.
- Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.
- Активная защита. Человек меняет сферу деятельности (спорт, музыка, хобби).
- Активная релаксация, которая повышает как психическую, так и физическую природную адаптацию.

Общие принципы борьбы со стрессом:

1. научитесь по-новому смотреть на жизнь;
2. будьте оптимистом;
3. регулярно занимайтесь физическими упражнениями;
4. стремитесь к разумной организованности;
5. учитесь радоваться жизни;
6. не будьте максималистом;
7. не концентрируйтесь на себе;
8. не копайтесь в своём прошлом;
9. питайтесь правильно;
10. высыпайтесь.

Способы быстрого снятия стресса:

1. физические упражнения;
2. отрыв от повседневности;
3. массаж.

2. *Основная часть.* Релаксационное упражнение «Луг-лес-река-луг»

Ведущий. Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени.

Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе.

Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь.

Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой.

Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает, частичками, «добрая» энергия. Чистая, светлая, теплая. С каждым вдохом ее больше, энергия — клубок желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох.

Концентрируйтесь на выдохе.

А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца.

Смотрите, вслушайтесь, что за звуки, почувствуйте запах, что это за запах.

Цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие — запах.

Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге, что это за дорога — узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава — песок — щебень — асфальт, что чувствуете. Лес — вы заходите в него. Запах, звуки, какие деревья. Вы в лесу. Дорога, тропа выводит из леса. Вы у реки. Какая она — широкая — узкая, глубокая — мелкая. Вы входите в воду, холодная — теплая. Почувствуйте, что вы ощущаете. Переходите реку. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... А теперь на счет три, каждый откроет глаза. На счет три — раз, два, три — открыли глаза.

Задание — изобразите в цвете то, что каждый увидел.

Происходит обсуждение: какие ощущения от выполнения упражнения?

*3. Рефлексия.*

### **Занятие 7 «Я в конфликтных ситуациях»**

*Цель:* дать знания учащимся о поведении в конфликтных ситуациях, научить адекватно реагировать на замечания.

*Ход занятия*

*1. Вводная часть.* Упражнение «Встреча на узком мостике».

Предварительно на полу чертится полоска шириной 10 см на расстоянии около метра от стены или предметов мебели и длиной более 3 метров. Упражнение выполняется в паре. Встаньте на линии лицом друг к другу на расстоянии примерно 3 метров. Представьте себе, что вы идете по узкому мосту, перекинутому над водой или над пропастью, навстречу друг другу. В центре мостика вы встречаетесь, и вам надо разойтись. Кто поставит ногу за пределами линии — тот упал в воду или пропасть. Постарайтесь разойтись так, чтобы не упасть.

*2. Основная часть.* 1. Тест. «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации».

Инструкция: Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя:

часто – поставьте 3 балла;

от случая к случаю – 2 балла;

редко – 1 балл.

Вопрос: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

Ответы:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста: подсчитайте количество баллов по строчкам А, Б, В, Г, Д – соответственно. Каждая буква соответствует определенному типу поведения, проставьте количество баллов по каждой строке и определите свой ведущий тип поведения. Наибольшая сумма указывает на индивидуальные особенности поведения.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало, вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда считает себя правым. Тип 1 "Акула" - силовая стратегия цели, конфликт решается выигрышем только для себя (доминирование).

Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Преимущества: не копят отрицательные эмоции; подходит для экстремальных ситуаций.

Недостатки: конфликт не решается справедливо; постоянный конфликт со всеми

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны. Тип 2 "Сова" - мудрая птица, ценит и цели, и взаимоотношения, открыто определяет позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремится найти решения, удовлетворяющие всех участников (сотрудничество)".

Преимущества: справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки: «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

«В» - это «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс. Компромисс – это уступка во мнениях или действиях с обеих сторон. Путем и на основании взаимных уступок достигается разрешение конфликтных положений между сторонами. Может также означать – взаимное соглашение. Соглашение представителей разных точек зрения и интересов на основе взаимных уступок.

Тип 3 "Лиса" - стратегия хитроумного компромисса, при хороших взаимоотношениях добивается осуществления своих целей (компромисс).

Преимущества: быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки: может накапливаться неудовлетворённость у людей

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы уничтожаете добротой. С готовностью встаете на точку зрения противника, отказываетесь от своей. Тип 4 "Медвежонок" - сглаживание углов: такие люди любят, чтобы их понимали и ценили, ради чего жертвуют успехом (уступчивость).

Преимущества: Сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки: конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращают

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения». Тип 5 "Черепашка" - уход под панцирь, отказ от достижения целей и от участия во взаимоотношениях с другими участниками, один из вариантов самодостаточности (избегание).

Преимущества: это «безопасный стиль в опасности»; человек сам конфликты не создаёт.

Недостатки: конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

Теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте.

2. Упражнение. Саморефлексия "Мои возможности".

1. На листе бумаги нарисуйте собственную ладонь.

2. В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях.

3. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов.

Старшеклассники в течение 5 минут выполняют предложенное задание. После этого желающие озвучивают свои ответы.

3. Рефлексия.

## **Занятие 8 «Мир вокруг меня»**

*Цель:* помочь участникам видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей, формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

*Ход занятия*

1. Вводная часть. Упражнение «Считалочка».

На счет "три" участники должны выбросить какое-то количество пальцев одной руки. Понятно, что после первого раза у каждого будет разное количество пальцев. Нужно молча посмотреть друг на друга, увидеть у кого, сколько

выброшено пальцев, а затем повторить попытку, поставив такую задачу: у всех должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. "Посмотрим, как мы чувствуем друг друга, как можем не сговариваясь, по интуиции, делать что-то слаженно. Интересно, сколько попыток нам понадобится?" Делается несколько попыток, потом результат обсуждается: кто какую стратегию и тактику использовал, кто на кого ориентировался, может быть появился лидер? Кто упорствовал? Далее используются игры, подключающие телесные контакты.

## *2. Основная часть. Упражнение «Передача чувств прикосновением».*

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и прикосновением постараются передать одно из 4-х чувств: страх, радость, любопытство, печаль. О том, какое именно чувство ему будет передано, участники сговариваются в тайне от водящего, задача которого - определить по прикосновениям, какое чувство ему передавалось.

## *Упражнение «Объявление».*

Вы знаете, что сегодня большинство газет и Интернет публикуют различные объявления частных лиц, в том числе желающих найти друзей. Ваша задача – составить текст объявления. В нем нужно описать свои увлечения, любимые занятия. Чем вы занимаетесь в свое свободное время? Чем можете заинтересовать другого человека, чем можете помочь ему? Не забудьте, что это обращение к живому человеку, найдите искренние слова. По объему текст объявления не должен превышать 1 страничку.

## *3. Рефлексия.*

## Занятие 9 «Победи своего дракона»

*Цель:* развитие умения выделить имеющиеся у себя негативные качества, препятствующие конструктивному взаимодействию с другими людьми; нахождение путей их коррекции.

### *Ход занятия*

#### *1. Вводная часть. Упражнение «Победи своего дракона».*

**Время:** 15 мин.

**Материалы:** простые и цветные карандаши, ручки, листы.

**Инструкция:** "Внутри каждого из нас живет дракон. У каждого он свой. Он может быть большим или маленьким, спокойным или вспыльчивым, с разным количеством голов и окраской. Как вы думаете, кто такие эти драконы? Это наши недостатки, которые мешают нам конструктивно общаться с мальчиками. Давайте закроем глаза на минутку и представим себе нашего дракона. Какой он? Откройте глаза. Перед вами чистый лист бумаги и карандаши. Нарисуйте на верхней половине листа своего дракона таким, каким вы его представляете. Придумайте имя своему дракону. Это имя должно соответствовать названию того недостатка, который он характеризует".

После выполнения — демонстрация работ.

**Инструкция:** "Подумайте и разработайте план борьбы с вашим драконом. Запишите в нижней части листа по пунктам все, что уже сейчас вы можете сделать для того, чтобы его победить".

По окончании работы зачитывание программ по выбору.

**Анализ:** Какие качества повторялись у участников? Как вы думаете, почему?

Прозвучали ли на наших занятиях конкретные советы, которые помогут вам победить вашего дракона? На каких?

*2. Основная часть. Упражнение «... зато ты»*

На задание уходит приблизительно 30 минут.

**Оборудование:** листы бумаги А4 по числу участников, столько же ручек, можно разноцветных.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «... зато ты...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

*3. Рефлексия.*

## **Занятие 10 Заключительное**

*Цель:* подведение итогов групповой работы.

*Ход занятия*

*1. Вводная часть.*

Раздать подросткам по листу бумаги и фломастеру. Попросить их написать свои инициалы в правом верхнем углу. Ведущий также подписывает свой листок.

Каждый ребенок пишет короткую строчку, с которой будет начинаться поэма.

Дальше участник передает свой листок соседу слева, и тот дописывает свою строчку, продолжающую поэму. После того как каждый напишет по одной строчке на всех листках, законченная поэма возвращается автору первой строки.

Примеры для образца:

Мы много узнали и стали умней...

Наша группа словно цветок...

Мне так хорошо, я знаю так много...

После того как все поэмы будут написаны, прочтите сначала свою. Потом спросите, кто еще хочет прочитать свою поэму.

*Получение обратной связи.* Раздать участникам группы листы и попросить ответить на вопросы:

Что больше всего понравилось в занятиях?

Что не понравилось совсем? О чем бы еще хотели узнать?

Что, на ваш взгляд, было лишним?

Какая форма работы понравилась и запомнилась больше всего?

Что нового узнали?



## 2. Основная часть. Упражнение «Старый я, новый я».

Члены группы иллюстрируют изменения, произошедшие с ними в ходе тренинга, с помощью коллажей. Одна половина картона символизирует «мою прошлую личность», другая – «нового меня». Картинки, символы и слова вырезаются из журналов и приклеиваются на картон. После того как коллажи закончены, каждый участник демонстрирует свое произведение группе и проводится обсуждение и анализ каждой работы.

### *Упражнение «Моя вселенная»*

Детям раздаются листы бумаги. В центре листа нужно написать крупную букву «Я». Затем «Я» нарисовать лучи:

1. Мое любимое занятие
2. мой любимый цвет
3. мое любимое животное
4. мой лучший друг
5. мой любимый запах
6. моя любимая одежда
7. моя любимая музыка
8. мое любимое время года
9. что я больше всего люблю делать
10. моя любимая книга
11. человек, которым я восхищаюсь
12. лучше всего я умею
13. я уверен в себе, потому что

Этот рисунок показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям с ними было веселее и радостнее.

## 3. Рефлексия.

### **Список используемой литературы**

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб.: Речь, 2009.
2. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. Изд. 6-е. – Ростов/н/Д: Феникс, 2010. – 510.
3. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с.
4. Устюгова И.А. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы. Поведенческие программы, социально-психологические тренинги. – Изд. Учитель, 2014. – 148с.
5. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. — М.: ВЛАДОС, 2007.