

муниципальное казенное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол №2
09.06. 2017 г.

Утверждаю
директор МКУ «Центр ППМС
помощи»
Е.С. Овчинникова
Приказ №33 от 09.06.2017 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Я+ Ты=Мы, или Как работать в команде»

г. Киров Калужская область

Пояснительная записка.

Актуальность и перспективность программы

В связи с тем, что работа в группах является одной из признанных форм повышения эффективности учебной и познавательной деятельности, становится необходимым знакомство учащихся с основами продуктивного взаимодействия, с правилами поведения при возникающих конфликтах, с важностью деления ответственности за результат коллективного труда – как при успехе, так и при неудаче.

Автор-составитель А. Г. Кройтер

Программа является дополнительной общеобразовательной программой

Тип программы: развивающая.

Научные, методологические основы

Первыми социологами, предпринявшими изучение групповых методов, их функций и механизмов на рубеже XIX и XX веков были Э. Дюркгейм и Г. Зиммель. Активными апологетами групп-анализа выступили З. Фолкс, В. Бион, Т. Майн. Известный практик – групповой психотерапевт С. Славсон организовал психоаналитические группы для детей и подростков; важной идеей, определявшей их функционирование, было положение о "групповой психотерапии через активность" – лечении через участие во взаимодействии (С. Ледер, Т. Высокинська-Гонсер, 1990).

Практическая направленность

Программа помогает учащимся определить свое место в коллективе, самоопределиваться в отношениях со сверстниками.

Цель программы

Формирование навыков группового взаимодействия как составляющих коммуникативной компетентности учащихся.

Задачи программы

1. Развивать у детей коммуникативные способности;
2. Формировать навыки совместной деятельности;
3. Развивать сплоченность группы;
4. Формировать навыки конструктивного общения;
5. Развивать рефлексивные навыки;
6. Развивать умение самоконтроля.

Адресат

Программа предназначена для учащихся 5-6 классов.

Продолжительность, рекомендуемая периодичность

Программа состоит из 10 занятий. Время проведения одного занятия – 40 минут (может включать теоретическую часть продолжительностью не более 10 минут). При соблюдении режима проведения – 1 занятие в неделю – цикл рассчитан на 2,5 месяца. Рекомендуемые сроки реализации: январь-март (III четверть учебного года).

Требования к результату усвоения программы

1. Учащиеся получают представление о:

- основных ролях участников группового взаимодействия;
- процедурах групповой работы;
- основных причинах возникновения конфликта и способах продуктивного выхода из него.

2. Учащиеся получают опыт:

- выполнения различных ролей в команде;
- участия в переговорном процессе, в процедурах согласования;
- различного поведения в конфликтной ситуации;
- распределения зон ответственности за коллективный продукт.

3. Учащиеся научатся:

- согласовывать процедуры совместного действия;
- обращаться за помощью в сложных ситуациях группового взаимодействия;
- действовать для достижения консенсуса при конфликте интересов.

Методы, используемые при реализации программы

Мозговой штурм;

Групповая дискуссия;

Ролевая игра;

Игровые коммуникативные упражнения;

Просмотр видеороликов с последующим анализом.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в программе

Возрастные ограничения. Программа рассчитана на учащихся 5-6 классов. К участию в освоении Программы не допускаются обучающиеся, имеющие психиатрические заболевания.

Гарантия прав участников, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Требования к условиям реализации программы (в том числе оборудование, пособия и т.д.)

Работа на занятиях организуется за партами в классе, но при изучении отдельных тем, где требуется работа в режиме тренинга, занятие проводится в круге, сидя на стульях, учащиеся на каждом уроке ведут записи в тетрадях. Для видеоуроков используются компьютер, проектор.

Система оценки достижений планируемых результатов

- анкета «Атмосфера в нашем коллективе», проведенная на первом и на последнем занятии;
- рефлексивные отзывы учащихся, родителей, педагогов;
- анализ качества выполнения самостоятельных и творческих работ, творческих заданий (оценивается соответствие теме, правильность, точность исполнения, объем выполненного задания, оригинальность; итоговый контроль знаний

осуществляется в форме зачета в конце изучения каждого тематического блока, который проводится в виде беседы на заданную тему, практикума решения задач, групповой работы, игры, мини-сочинения, письменного или устного опроса, самостоятельной работы, защиты творческих работ).

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекции	практика	
1.	<i>«Команда: понятие, правила поведения, командные роли».</i>	<i>1 час 20 минут</i>	<i>10 минут</i>	<i>1 час 10 минут</i>	
1.1	Что такое команда?	40 минут	5 минут	35 минут	устная обратная связь
1.2	Кто со мной, или роли участников группового взаимодействия.	40 минут	5 минут	35 минут	устная обратная связь
2.	<i>«Конфликтное и бесконфликтное общение в команде».</i>	<i>4 часа</i>	<i>40 минут</i>	<i>3 часа 20 минут</i>	
2.1	Конфликты в нашей жизни.	40 минут	10 минут	30 минут	письменная обратная связь
2.2	Оценка личностного потенциала участников конфликтов: роль самооценки.	40 минут	10 минут	30 минут	письменная обратная связь
2.3	Оценка личностного потенциала участников конфликтов: владение эмоциями.	40 минут	5 минут	35 минут	устная обратная связь
2.4	Барьеры общения.	40 минут	5 минут	35 минут	устная обратная связь
2.5	Ищу друга: преодоление барьеров общения.	40 минут	-	40 минут	устная обратная связь
2.6	За и против: искусство разрешения конфликта.	40 минут	10 минут	30 минут	письменная обратная связь
3.	<i>«Продуктивное групповое взаимодействие».</i>	<i>1 час 20 минут</i>	<i>5 минут</i>	<i>1 час 15 минут</i>	
3.1	Сотрудничество как одна из форм эффективного взаимодействия.	40 минут	-	40 минут	устная обратная связь
3.2	Как работать вместе: способы группового взаимодействия.	40 минут	5 минут	35 минут	письменная обратная связь
Итого:		6 часов 40 минут	55 минут	5 часов 45 минут	

Учебная программа

Занятие 1: Что такое команда?

Цель: сформировать представление о том, что такое «команда».

Задачи:

1. Познакомить с понятиями «команда» и «группа»;
2. Определить правила командного поведения;
3. Развивать сплоченность группы;
4. Развивать рефлексивные навыки;
5. Создавать позитивный эмоциональный фон на уроке.

Оборудование: рабочие тетради учащихся.

Ход занятия.

1. Упражнение на знакомство «Какой я?».

На первую букву своего имени придумайте характеристику: «Какой я?». Например, Ольга – оптимистичная, Кристина – креативная, Андрей – активный. Упражнение выполняем по кругу.

2. Вступительное слово ведущего, введение участников в содержание курса.

Нередко на занятиях или в рабочее время люди объединяются в группы для решения общей задачи. Очень важно, чтобы члены группы сумели принять общее решение, преодолеть разногласия (если они возникли), сделать что-то сообща и при этом сохранить хорошие отношения друг с другом. Именно этому и будут посвящены несколько наших встреч. Но в первую очередь нам необходимо договориться о правилах совместной работы и общения.

Правило «Здесь и теперь» - главное в группе не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Не нужно выносить свои эмоции за рамки происходящего, припоминать старые обиды, например.

Правило открытости – это не означает, что каждый обязан выкладывать свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает что-то, то ему надо сказать об этом, выразить свои чувства так, чтобы они стали помощью в групповой работе.

Правило запрета на ярлыки и диагнозы – в обычной жизни люди часто вслух оценивают других людей. Это нормально. Но в группе такие оценки могут привести к нежелательным последствиям.

Правило котла или скороварки – не обсуждайте происходящее на групповых занятиях на переменах, не обсуждайте также свои чувства и мысли группками или парами.

3. Упражнение «Аукцион».

За 5 минут вспомните и запишите как можно больше слов, обозначающих объединения людей, обсудите записанное в группе. Затем представители групп по очереди называют по одному слову из списка, не повторяясь. Победит та группа, которая назовет слово, подходящее для названия объединения людей, последней.

Обсуждение:

Все ли названные группы в равной степени подходят для совместного разрешения проблем, для достижения общей цели? Подчеркните в своем списке те слова, которые обозначают объединения людей, необходимые человеку для решения его жизненных задач. Устно объясните свой выбор.

4. Упражнение «Ассоциации».

Подумайте, чем команда отличается от любых других объединений людей. Попробуем на каждую букву этого слова придумать ассоциации, возникающие у вас, когда его слышите (к – коллектив, о – объединение, м – мы, а – актив, н – несколько, д – дело, а – аплодисменты).

5. Теоретический блок.

Существуют различные определения того, что такое команда:

Команда – несколько человек, действующих совместно при выполнении какой-либо работы или деятельности.

Команда – группа индивидов, которые распределяют между собой рабочие операции и ответственность за получение конкретных результатов.

Команда – группа людей, имеющих общие цели, взаимодополняющие навыки и умения, высокий уровень взаимозависимости и разделяющих ответственность за достижение конечных результатов.

Внимательно изучите, как, по мнению некоторых исследователей, возникает и развивается команда.

Этап (девиз)	Содержание этапа
Знакомство («Почувствуем себя командой!»)	Постановка целей, оценка возможностей и способностей каждого члена команды для вклада в общее дело, появление лидера, выработка командных правил.
Штормовой («Понимание через конфликт»)	Обмен мнениями, утверждение или отрицание выбранных правил и процедур, «состыковка» членов команды, перераспределение ролей, уточнение командных задач.
Нормативный («Команда работает»)	Активное сотрудничество, создание атмосферы взаимопомощи и поддержки, развитие связей между членами команды и с «окружающим» миром, согласованное принятие решений.
Результативный («Мы у цели!»)	Решение проблем, ради которых создавалась команда, углубление и расширение взаимоотношений членов команды.
Расформирование («Всем спасибо, все свободны!»)	Подведение итогов, признание достижений или неудач, вознаграждение за совместную работу, роспуск команды

6. Игра «Я+Ты=Мы».

Первые два этапа каждая ваша команда сегодня прошла, перейдем к следующим этапам – к активному сотрудничеству и расширению взаимоотношений. Далее ведущий предлагает на скорость решить такие командные задачи:

- построиться по росту;
- построиться по длине волос;
- построиться по цвету глаз от самых темных до самых светлых;

- построиться по дате рождения от января до декабря.

Совместное обсуждение результатов выполнения предложенных задач.

7. Рефлексия.

Занятие подходит к концу, пятый этап существования любой команды звучит как подведение итогов, признание достижений или неудач. Давайте и мы с вами определим результативность нашей встречи: Что понравилось? Когда было не очень комфортно? Что я узнал нового? Эффективно ли работала ваша команда? Над чем еще нужно поработать?

Занятие 2: Кто со мной, или роли участников группового взаимодействия.

Цель: сформировать представление о командных ролях участников.

Задачи:

1. Познакомить с возможными ролями участников группового взаимодействия;
2. Отработать на практике присвоение командных ролей;
3. Развивать сплоченность группы;
4. Развивать рефлексивные навыки;
5. Создавать позитивный эмоциональный фон на уроке.

Оборудование: рабочие тетради учащихся, правила игры «Строительство моста», конверты с деталями квадратов для каждой группы, видеоролик «Найди свою звезду», заготовка ночного неба, цветная бумага, ножницы, клей.

Ход занятия.

1. Упражнение «Приветственное письмо».

Я предлагаю вам написать приветствия на листах бумаги и положить их в ларец. А теперь я их перемешаю, и вы получите уже другое приветствие, которое прочтаете группе и оставите себе на память.

АНАЛИЗ:

- Трудно ли было написать приветствие?
- Как вы себя чувствовали, когда зачитывали ваше приветствие?

2. Игра «Строительство моста».

Познакомьтесь с правилами и сыграйте.

- Длина моста 74 см, а ширина – 17 см.
- Если вы будете склеивать листы бумаги, то при этом листы накладываются друг на друга ровно на 1 см.
- Девочки не имеют права прикасаться к линейкам и клею.
- Мальчики не могут брать в руки карандаш и ножницы.
- Время строительства – 6 минут.
- Правила нельзя нарушать ни при каких обстоятельствах, исключений нет.

Обсуждение:

- Выполнено ли задание?
- Соблюдены ли все требования?
- Что было самым трудным?

3. Теоретический блок.

Всем известно, что команда только тогда работает успешно, когда каждый знает и выполняет в ней свою роль. Познакомьтесь с ролями, которые могут принимать на себя участники команды во время совместной работы. Подумайте, какая роль свойственна вам, какие роли чаще всего играют ваши товарищи. В какой роли вы хотели бы себя попробовать?

Председатель	Отвечает за принятие решений, ведет сборы, регулирует конфликты
Организатор	Отвечает за выполнение принятых правил, организует, назначает место и время
Генератор идей	Выдает новые идеи, предлагает нестандартные решения
Исследователь ресурсов	Собирает материал, хорошо работает с источниками информации
Оценщик	Контролирует, дает оценку решениям и продуктам, отвечает за критерии оценки
Сотрудник команды («внутренний связист»)	Отвечает за взаимоотношения членов команды, передает различную информацию и отвечает за её доставку
Завершатель	Отвечает за конечный вид общего результата, совершенствует, устраняет мелкие неполадки
Инициативный исполнитель	«рядовой» сотрудник команды, без которого общего продукта никогда бы не получилось

Ответьте на вопросы:

- Какую роль взяли на себя вы в упражнении «Строительство моста»?
- Были ли в группе при выполнении этого упражнения распределены все роли?
- В какой роли вы хотели бы себя попробовать?

4. Упражнение «Сложи квадрат».

Инструкция: Ваша группа должна собрать 5 квадратов одного размера из полученных в конвертах материалов. Разрешается собирать квадраты любым способом, выполняя следующие правила:

- 1) нельзя разговаривать или пользоваться жестами;
- 2) участники могут передавать фрагменты друг другу, но не могут брать самовольно;
- 3) нельзя собирать все содержимое конвертов в общую кучу;
- 4) нельзя складывать или перекрывать кусочки;
- 5) все кусочки должны быть использованы (каждый квадрат состоит из трех фрагментов).

Обсуждение:

- Насколько точно выполнялись правила? Какие были нарушены? Почему самое трудное – обойтись без жестов?
- Участники соперничали или сотрудничали друг с другом?
- Были ли лидеры в каждой команде? Какую роль они выполняли?

5. Упражнение «Найди свою звезду» (видеоролик).

Мы все очень разные, но каждый из нас важен в своей команде, он привносит в неё что-то новое и интересное (далее просмотр видеоролика). После просмотра ведущий предлагает каждому нарисовать свою звезду, вырезать её, написать на ней своё имя и наклеить на звездное небо.

6. Рефлексия.

Сядьте удобнее. Сейчас мы с вами будем передавать друг другу мягкую игрушку, делиться впечатлениями от сегодняшнего занятия и высказывать пожелания всем участникам группы. Когда кто-то будет говорить, прошу вас сидеть и внимательно слушать, не перебивая и не разговаривая, уважая своих одноклассников.

Занятие 3: Конфликты в нашей жизни.

Цель: Осознание участниками общения содержания понятия и ситуации возникновения конфликта.

Задачи:

1. Углубить знания учащихся о конфликтах;
2. Формировать навыки совместной деятельности;
3. Формировать навыки конструктивного общения на основе уважения и внимания к личности другого человека;
4. Развивать рефлексивные навыки;
5. Создавать позитивный эмоциональный фон на уроке.

Оборудование: запись афоризма на доске, карточки с признаками конфликта, листы бумаги, фломастеры, рабочие тетради учащихся, видеоролик «Урок бабочки».

Ход занятия.

1. Упражнение «Незаконченные предложения».

Учащимся предлагается закончить предложения, долго не раздумывая над ответом:

- Мне нравится...
- Иногда я хочу...
- Я не могу...
- Большинство тех, кого я знаю...
- Мне нужно знать...
- Моя цель в этом году...
- Я боюсь...

2. Анализ басни «Лебедь, рак и щука».

Ведущий читает басню И.А. Крылова «Лебедь, рак и щука».

*Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдёт,
И выйдет из него не дело, только мука.
Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взялись,
И вместе трое все в него впряглись;
Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!
Поклажа бы для них казалась и легка:*

*Да Лебедь рвется в облака,
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.
Кто виноват из них, кто прав, — судить не нам;
Да только воз и ныне там.*

Обсуждение:

- В чем заключается мораль этой басни? (герои басни не смогли договориться, что привело к возникновению конфликтной ситуации)

3. Теоретический блок.

Активизирующие вопросы:

- Как вы понимаете, что такое конфликт?
- Часто ли вы сталкиваетесь с конфликтами в жизни?
- В чем заключается опасность конфликта в условиях командной работы?
- Что лучше: разрешить конфликт любой ценой или стараться избегать обострения отношений?

Совместный анализ афоризма, записанного на доске:

Конфликты – это норма жизни. Если в вашей жизни нет конфликтов, проверьте, есть ли у вас пульс. (Ч.Ликсон)

В повседневной жизни конфликт воспринимается как нечто негативное, тревожное. Вместе с тем конфликты – это неотъемлемая часть отношений человека с миром, часть любой деятельности, которая может стать началом роста личности и ключом к познанию себя и мира. Известен лозунг «Не попадает в конфликты тот, кто ничего не делает». Прожить без конфликтов нереально, но можно смягчить последствия конфликта, сориентировавшись в его сущности.

Конфликт – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений и взглядов взаимодействующих между собой людей.

Причины конфликтов: (Кто-то пошутил, что в мире больше конфликтов, чем в пустыне песчинок. Однако, хоть конфликты и встречаются так часто, количество источников конфликтов на удивление невелико):

- Насущные потребности, то есть потребности в том, что вам необходимо для жизни, например, в еде, воде и воздухе.
- Различия в ценностях имеют место у людей с разными убеждениями. Например, у представителей разных религий и даже разных профессий.
- Различия в восприятии возникают, когда люди по-разному «видят» что-либо. Например, два человека могут спорить о цвете автомобиля – салатовый он или бледно-зеленый.
- Различия интересов возникают у людей, которых волнуют разные проблемы. Например, друзья могут спорить, куда отправиться вечером – в гараж, чтобы чинить мотоцикл, или на дискотеку, чтобы встретиться с девушками.
- Нехватка ресурсов возникает в том случае, когда чего-то нужного слишком мало. Например, война двух стран за территорию или спор детей за последнюю в коробке конфету.
- Психологические потребности – это то, что нам нужно, чтобы чувствовать себя уверенными, нужными, значительными. Например, у каждого человека есть потребность быть любимым.

Виды конфликтов (В.И.Андреев):

1. По степени остроты конфликта: недовольство, разногласие, противодействие, раздор, вражда.
2. По проблемно – деятельностному признаку: управленческие, педагогические, экономические, политические, творческие.
3. По степени вовлеченности людей в конфликт: межличностные, межгрупповые, межгосударственные.

Стадии конфликта (Е.Е.Вендрова):

1. Стадия возникновения конфликтной ситуации – дискомфорт, интуитивное ощущение, что что-то не так, хотя выразить словами это трудно.
2. Стадия усиления конфликтной напряженности – состояние беспокойства, чреватое опасностью возникновения ссоры.
3. Стадия высокой степени эмоциональной напряженности – при которой резко проявляются притязания, претензии, ожидания.
4. Стадия собственно конфликта – протекание этой стадии зависит от степени подготовленности самих оппонентов.
5. Стадия разрешения конфликта – здесь происходит выбор стратегий решения конфликта.
6. Стадия послеконфликтного периода – на этой стадии либо находится новый способ сосуществования, либо происходит полный разрыв отношений.

4. Упражнение «Найди общее».

Отметьте галочкой каждый пункт, с которым вы согласны. Обсудите в группе, выберите и подчеркните три тезиса, с которыми согласны все. Затем подводятся общие итоги.

Во время конфликта большинство людей:

- спорят
- доверяют друг другу
- пытаются понять друг друга
- помогают друг другу
- кричат друг на друга
- сотрудничают
- подшучивают
- внимательно слушают друг друга
- подозревают друг друга
- лгут друг другу
- улыбаются
- соревнуются друг с другом
- дерутся
- стараются вместе уладить конфликт
- пытаются понять, что чувствует другой
- обвиняют друг друга
- пытаются победить
- прощают друг друга
- пытаются помочь обеим сторонам победить
- обращаются к другим за помощью
- стараются закончить разговор
- сердятся друг на друга

5. Просмотр видеоролика «Урок бабочки».

Я предлагаю вам немного отвлечься и посмотреть видеоролик, а затем проанализировать, как он связан с темой нашего занятия.

6. Рефлексивный метод «Все в твоих руках!».

Участники рисуют на листах бумаги свою руку, обводя её контур. Затем на каждом пальце руки написать те мысли и чувства. Которые вызывало у вас прошедшее занятие: особенности атмосферы, активность группы, личный вклад в работу, моменты недоработки урока. После занятия рисунки вывешиваются на доску, и каждый может ознакомиться с отзывами своих одноклассников.

Занятие 4: Оценка личностного потенциала участников конфликтов: роль самооценки.

Цель: Исследование участниками общения своих ценностей и убеждений, их формирование и соотношение с конфликтом.

Задачи:

1. Помочь учащимся осознать индивидуальную ценностную иерархию каждого человека;
2. Демонстрировать необходимость уважительного отношения к каждому человеку и его ценностям;
3. Развивать рефлексивные навыки;
4. Создавать позитивный эмоциональный фон на уроке.

Оборудование: рабочие тетради учащихся, карточки на знакомство, заготовки ступней.

Ход занятия.

1. Упражнение «Знакомимся ближе».

Учащиеся по кругу вытягивают карточки и отвечают на поставленный вопрос. Примеры вопросов: любимый фильм, актер, поэт, певец, блюдо, цвет, цветок, учитель, время года, природное явление, животное, занятие, урок и т.д.

2. Теоретический блок.

С точки зрения теории конфликтов, регулирование конфликтов начинается с понимания человеком самого себя. Например, учащиеся с низкой самооценкой действуют в конфликтной ситуации иначе, нежели ученики с высокой самооценкой.

Самооценка – это то, как человек себя видит, и чем выше самооценка, тем в лучшем свете человек себя видит.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

В зависимости от самооценки люди в конфликте ведут себя по-разному. Как? *(учащиеся размышляют, строят предположения)*

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит свои положительные и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Низкая самооценка – свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольства других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто неуверенны в себе, им трудно

дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверенным в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Человеку всегда очень важно знать, в чем его сильные стороны, на что он может опираться при решении важных жизненных вопросов. Стратегия регулирования конфликтов всегда строится на индивидуальных особенностях.

Категории людей, участвующих в конфликте (Ч.Ликсон):

1. **БОРЦЫ** – любят противоборство, причем иногда не ради победы, а ради самого процесса. Свою позицию они отстаивают громко, благодаря своей тактике напора часто побеждают, но могут и признать поражение, так как удовлетворены самим ходом борьбы.
2. **МАКСИМАЛИСТЫ** – правы во всем, они испытывают неконтролируемую потребность в этом, придерживаются только своей позиции, если проигрывают или идут на компромисс, то остаются недовольными.
3. **МИРОТВОРЦЫ** – идут на компромиссы, чтобы снизить напряжение, пытаются создать видимость согласия, даже если проблема решена неправильно.
4. **НЕЙТРАЛЫ** – не занимают никакой позиции, имеют свою внутреннюю позицию, но не выражают её, поэтому уладить конфликт с ними практически невозможно.
5. **РЕАЛИСТЫ** – рассматривают неудачу как новую возможность жить полной жизнью, ищут шанс уладить дело, как только возможно. Знают, что взаимоотношения и позиции – вещи разные.

3. Диагностический блок «Исследование самооценки».

Давайте каждый из вас самостоятельно попробует разобраться в себе и оценит себя по некоторым характеристикам. Психолог проводит методику изучения самооценки по следующим характеристикам: 1. Ум, способности; 2. Характер; 3. Авторитет у сверстников; 4. Внешность; 5. Уверенность в себе. Учащиеся чертят в тетрадах пять вертикальных отрезков длиной 10 см. На каждом отрезке горизонтальной чертой отмечают уровень самооценки каждой характеристики. Затем под руководством психолога находят средний балл самооценки и делают определенные выводы для себя.

(*Завышенная самооценка – больше 75; норма – 45-75; заниженная самооценка – меньше 45*)

Обсуждение:

- Почему для человека важно такое качество, как самооценка?
- Самокритичность и самооценка – это одно и то же?
- Как критика со стороны других людей может повлиять на самооценку личности?

4. Упражнение «Самый-самый».

Необходимо записать фамилии 6 учащихся класса (3 юношей и 3 девушек), которых участники считают самыми добрыми (2), умными (2) и справедливыми

(2). Это задание ребята могут выполнять на отдельных листочках, которые ведущий затем собирает, чтобы зачитать вслух имена без указания автора записки. Три-четыре фамилии, которые встречаются чаще всего, записываются на доске. Победителям можно вручить символические призы. Можно поинтересоваться, совпадает ли самооценка с высокой оценкой класса, что чувствовали ребята, когда слышали свои фамилии. Подводя итоги, важно отметить, что эти качества может воспитать в себе каждый: если спортсмен, оказавшийся на пьедестале, перестанет тренироваться, то завтра его место займет другой. Сопоставление самооценки и оценки других людей дает богатую информацию для самоанализа, заставляет задуматься, насколько собственная оценка совпадает с оценкой других людей.

5. Игра «Мы – крутые перцы».

Мы много общаемся друг с другом, но очень часто не замечаем в некоторых своих одноклассниках тех замечательных вещей, которые видны другим. Не замечаем их таланты, не замечаем их достоинства, считаем их недостойными нашей дружбы. Мы думаем, что они никчемные люди и нам не о чем с ними говорить, они нам неинтересны. Однако, наверное, каждый может вспомнить хотя бы один случай (а возможно, и несколько), когда мы меняли свое отношение к человеку и из недруга он становился для нас хорошим другом. Почему же так случилось? (Шеринг — участники предлагают свои версии.) Да, на самом деле мы по разным причинам не разглядели в человеке хорошее, а заметили, и при этом в десять раз преувеличили, его небольшие недостатки.

Сейчас я разделю вас на несколько команд. Состав каждой команды я буду определять сам. Задача команд — найти как можно больше талантов, сильных сторон и замечательных способностей в каждом своем участнике и представить их как плюсы команды, продемонстрировать и рассказать, как можно эти сильные стороны использовать. В общем, нужно пропиарить свою команду с помощью достоинств ее участников (можно рисовать, писать и использовать любой наглядный материал). После презентаций мы выберем команду-победителя с помощью голосования. Голосовать будет каждый. Однако есть одно условие: участник не может голосовать за свою команду — он голосует за одну из команд-соперников.

Возможные вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали об окружающих вас людях?
- Изменилось ли ваше мнение о некоторых участниках?
- Какие чувства вы испытывали, рассказывая о себе другим?
- Помогали ли вам другие участники в поиске ваших талантов и способностей?
- Что вы можете сказать об итогах голосования? За счет чего победила одна из команд?

6. Рефлексивный метод «Какой путь я прошел?»

Ведущий заранее готовит заготовки ступней, обозначающих этапы занятия. Участники выражают свое мнение относительно каждого из этих этапов. Затем ступни вывешиваются на стену.

Занятие 5: Оценка личностного потенциала участников конфликтов:

владение эмоциями.

Цель: Исследование участниками общения своих эмоциональных реакций в ситуации конфликта.

Задачи:

1. Научить определять эмоциональное состояние других людей;
2. Тренировать умение владеть своими эмоциями;
3. Развивать рефлексивные навыки;
4. Создавать позитивный эмоциональный фон на уроке.

Оборудование: картинки с изображением эмоций, карточки с изображением лиц на каждого участника, рабочая тетрадь учащегося.

Ход занятия.

1. Упражнение «Если бы ты был...».

Учащимся предлагается быстро, не задумываясь, ответить на вопросы ведущего:

- Если бы ты был цветком, то каким?
- Если бы ты был деревом, то каким?
- Если бы ты был животным, то каким?
- Если бы ты был мебелью, то какой?
- Если бы ты был сладостью, то какой?...

2. Упражнение «Мои лица»

Сейчас я вам раздам листы, на которых изображены лица. Дорисуйте картинки так, как предложено: я счастлив, мне грустно, я злюсь, мне страшно. А теперь поговорим о том, что у нас получилось.

Обсуждение:

- Когда у тебя бывает такое лицо?
- Как еще окружающие могут понять, что тебе грустно?
- Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства или держать их в себе?

3. Теоретический блок.

Попробуйте дать определение понятия «эмоции» (Обобщая ответы детей, психолог дает следующее определение: эмоции — это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас).

Могут ли эмоции нанести человеку вред? Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т.д.). На плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, если человек является рабом своих внутренних врагов. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

Положительные эмоции помогают бороться с нашими врагами, поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями. Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т.д.).

Как разрядить негативные эмоции?

- ✓ Высказаться в кругу друзей, которые поймут и посочувствуют.
- ✓ Если ты один, то можешь поколотить подушку или выжимать полотенце, даже если оно сухое.

- ✓ Самую полноценную разрядку дают занятия каким-либо видом спорта. Поэтому настоящие спортсмены обладают не только физическим, но и душевным здоровьем.
- ✓ Благотворно действует на человека природа. Прогулка по лесу, созерцание движения реки или спокойной глади озера, лесные звуки и запахи способны вернуть душевное равновесие и работоспособность даже в самых трудных ситуациях.
- ✓ Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов.
- ✓ Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок – смех и плач.

4. Игра «Изобрази эмоцию».

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Всем участникам раздаются карточки: на каждой написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.). Водящий пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, какую эмоцию пытался изобразить водящий.

5. Упражнение «Поставь балл эмоции».

Всем участникам раздаются бланки с различными эмоциями (положительными и отрицательными). Им предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий. Затем идет обсуждение по вопросам: *Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими? Как этому научиться?* После всех ответов ведущий делает вывод, который участники записывают в тетрадах.

Владеть своими эмоциями это значит:

- уважать права других;
- проявлять терпимость к чужому мнению;
- не причинять вреда и не совершать насилия;
- мириться с чужим мнением;
- не возвышать самого себя над другими;
- уметь слушать.

6. Рефлексия.

- Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?
- Что понравилось на занятии? Что бы вы хотели изменить?
- Давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

Занятие 6: Барьеры общения.

Цель: ознакомление учащихся с возможными барьерами в общении.

Задачи:

1. Дать учащимся представление о барьерах общения;
2. Помочь учащимся получить опыт конструктивного сотрудничества;
3. Развивать умение самоконтроля с опорой на внутренние резервы;

4. Воспитывать толерантное отношение к мнению группы, представителя группы.

Оборудование: Лист бумажной салфетки на каждого участника; слова героев-мудрецов для театрализованной постановки; два листа белой бумаги форматом А3, фломастеры; клубок ниток, рабочие тетради учащихся.

Ход занятия.

1. Энергизатор «Путаница».

Участники встают в круг и выполняют следующие инструкции ведущего:

1. По сигналу каждый игрок протягивает правую руку в центр круга, находит себе партнера по рукопожатию, им не должен быть сосед справа.
2. Затем все участники вытягивают левую руку и так же находят себе партнера по рукопожатию, им не должен быть сосед слева.
3. Все участники протягивают обе руки в центр, находят партнеров по рукопожатию, ими не должны быть сосед справа и сосед слева.

2. Активизирующие упражнения.

- Мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь переходим к основной теме нашего занятия. А для того чтобы понять, о чем пойдет речь сегодня на уроке, я предлагаю выполнить вместе несколько упражнений:

«Гвалт»

Определяем водящего в данной игре и просим его на время выйти из комнаты. Совместно с классом выбираем стихотворение, которое все хорошо знают (к примеру: «Наша Таня громко плачет...»). Строчки из данного стихотворения распределяем между всеми учащимися (несколько человек произносят первую строчку, другие – вторую...). Затем приглашаем водящего, по сигналу ведущего все ребята хором произносят свою строчку. Задача водящего – догадаться, какое стихотворение озвучили учащиеся.

Обсуждение:

- Ребята, нечто похожее происходит и во время конфликтных ситуаций. Все разом говорят, никто друг друга не слышит, что, в свою очередь, приводит к более тяжелым последствиям. Вывод: не перебивайте друг друга, дайте возможность высказаться всем сторонам.

«Снежинки»

Каждый участник получает лист бумажной салфетки и выполняет инструкции ведущего, не смотря на действия своих одноклассников. Инструкция: «Возьмите салфетку, расправьте её, а теперь сложите пополам и оторвите верхний правый уголок. Опять сложите пополам и оторвите верхний правый уголок (таким образом действуем еще 2-3 раза). А теперь разверните листок и посмотрите, что получилось у вас и у ваших одноклассников (должны получиться разные варианты снежинок). Ребята, можно ли сказать, что у кого-то салфетка надорвана неправильно? Почему листы надорваны по-разному? Почему возможны разные точки зрения на один и тот же вопрос? (при выполнении задания можно предложить учащимся закрыть глаза, таким образом его реализация станет еще более эмоциональной).

Обсуждение:

-Помните, что оппонент имеет свою точку зрения, которую считает правильной. И вы, и он имеете разные взгляды на жизнь, поэтому в конфликтной ситуации не следует навязывать свои мысли, а необходимо разобраться, что является правильным в конкретно данном случае.

-Конфликты, ребята, стары как мир. Люди всегда старались понять друг друга. Иногда это трудно, потому что не все видят конфликты одинаково. Послушайте эту странную индийскую сказку и попытайтесь определить причину ошибки мудрецов.

Притча «Мудрецы и слон»

Среди учащихся выбирают 6 наиболее артистичных участников, они получают роли мудрецов и быстро знакомятся со своими словами. Основную часть притчи читает ведущий. «Мудрецы» должны по ходу действия изображать поведение своих героев.

Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привезли слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю,- сказал один мудрец,- мы ощупаем его». «Хорошая идея, -сказали другие,- тогда мы будем знать, какой он - слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» - закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» - воскликнул он. «Вы оба неправы, - сказал третий,- он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копьё!» - воскликнул четвертый. «Нет, нет ,-закричал пятый,- слон как высокая стена!». Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы,- сказал он, - слон похож на змею». – «Нет, на веревку!» - «Змея!» - «Стена!» - «Вы ошибаетесь!» - «Я прав!». Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

Обсуждение:

- Были ли мудрецы действительно мудрыми? В чем же причина ошибки мудрецов?
- У них возник конфликт, основанный на различиях в восприятии. Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие. Эта сказка объединяет предыдущие два наших вывода.

- Таким образом, ребята, на игровом материале мы с вами подошли к цели нашего занятия – ознакомление с барьерами в общении, которые частенько в нашей жизни способствуют возникновению конфликтных ситуаций.

3. Теоретический блок.

В повседневной жизни мы частенько не замечаем, что наши неосознанные действия и слова могут стать причиной конфликта. Мы уже определили, что существуют такие барьеры в общении, как неумение выслушать собеседника, неумение принять чужую точку зрения. А еще на то, как будет разворачиваться

конфликт, влияет не только, что мы говорим, а то, как мы говорим, какую используем мимику и жесты.

Активизирующее упражнение «Давайте подумаем»

Ведущий делит всех участников на две команды, используя метод деления круга на два полукруга. Каждой группе предлагается вопрос для обсуждения с целью выработки решений по данной проблеме.

Вопрос первой команде: «Как можно показать собеседнику, что вы его слушаете?» *(кивать головой, немного наклониться вперед, показывая заинтересованность, смотреть в глаза, задавать вопросы по ходу беседы, уточнять смысл услышанного).*

Вопрос второй команде: «Как определить, что собеседник вас не слушает?» *(он смотрит по сторонам, перебивает и начинает говорить о себе, зевает, занят своими делами).*

Командные дискуссии заканчиваются оглашением выработанных решений. Свои решения команды оформляют на листах формата А3, а после оглашения размещают в качестве наглядности на доске.

4. Игра «Оратор и Слушатель»

- Теоретически нам все понятно, а теперь давайте продемонстрируем, как же это происходит в жизни.

Игра проходит в парах. В каждой паре один ученик (Оратор) рассказывает историю из своей жизни. Второй ученик (Слушатель) слушает, используя отрицательные мимику и жесты. Через минуту по знаку ведущего Слушатель должен перейти к использованию положительных жестов и мимики. Затем необходимо поменяться ролями в паре. Теперь Ораторы станут Слушателями, а Слушатели – Ораторами. Повторите упражнение.

Обсуждение:

- Что вы, будучи Оратором, чувствовали, когда Слушатель использовал отрицательные мимику и жесты?

- Что вы, будучи Оратором, чувствовали, когда Слушатель использовал положительные мимику и жесты?

- В процессе общения старайтесь контролировать свою мимику и жесты. Покажите своему оппоненту, что вы активно слушаете, уважаете его точку зрения.

5. Рефлексивный метод «Связующая нить».

Все участники сидят в кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями учащихся о прошедшем занятии. Когда клубок вернется к ведущему, участники по его просьбе натягивают нить и закрывают глаза, представляя, что они составляют единое целое, что каждый из них важен и значим в этом целом. Передача клубка может сопровождаться пожеланиями на будущее всем участникам.

Занятие 7: Ищу друга: преодоление барьеров общения.

Цель: способствовать преодолению барьеров в общении.

Задачи:

1. Помочь учащимся в самораскрытии;
2. Совершенствовать навыки общения;
3. Развивать умение самоконтроля с опорой на внутренние резервы;
4. Воспитывать толерантное отношение к мнению группы, представителя группы.

Оборудование: карточки для упражнения «Откровенно говоря...», платок или шарф.

Ход занятия.

1. Энергизатор «Откровенно говоря...»

Участникам необходимо продолжить предложение:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое главное в жизни...

2. Упражнение «Ищу друга».

Всем ли мы можем доверить свои откровения? Поднимите руку те, у кого есть настоящий друг — такой, которому можно доверять? Может ли взрослый (родитель, воспитатель или учитель) быть вашим другом?

Каждому человеку в жизни нужен друг. Когда друзей нет, то человек пытается их обрести. Многие газеты сейчас печатают объявления тех, кто желает найти друзей или единомышленников. Мы попытаемся с вами тоже составить такое объявление.

Давайте озаглавим его «Ищу друга».

Вы можете рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия.

Объявление не должно быть большим, но старайтесь писать искренне. Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Обсуждение:

- Трудно ли быть откровенным?

- Просто ли было писать о себе?

3. Упражнение «Скульптура».

Группа разбивается на пары. Инструкция: Для того чтобы понять и почувствовать друг друга, я предлагаю игру. Постарайтесь пофантазировать, как бы вы хотели выразить себя в группе в данный момент и, не произнося ни слова, используя своего партнера как «глину», «вылепите» из него скульптуру, которая бы выражала ваш образ. Вы можете работать с телом партнера и его лицом, показывая ему, но не рассказывая что и как нужно делать.

Обсуждение:

- Что автор хотел донести до нас? (к зрителям)

- Как вы поняли образ, который лепили из вас? Какие мысли и чувства вы передали? (к скульптуре)

- Что вы хотели передать своим образом? (к автору)

4. Упражнение «Слепой и поводырь».

Участники разбиваются на пары (один — поводырь, другой — ведомый). Ведомому завязывают глаза. Поводырь водит партнера между расставленных по всей комнате стульев. Участники меняются ролями.

Обсуждение:

- Что чувствовали?
- Была ли неуверенность и почему?

5. Рефлексивный метод «Самооценка включенности».

Ведущий ставит в центр круга стул и говорит: «Это у нас центр группы. Тот, кто чувствовал себя включенным в то, что происходило в группе сегодня на занятии, может сесть или встать очень близко к этому стулу. Кто-то может чувствовать себя несколько в стороне, кто-то может вообще находиться в углу комнаты и чувствовать себя полностью исключенным из этого круга. Давайте сейчас все вместе займем те места, на которых мы сами себя ощущаем. Выберите и займите каждый свое место». Далее следует обсуждение, почему члены каждой из групп расположились именно таким образом.

Занятие 8: За и против: искусство разрешения конфликта.

Цель: сформировать представление о стратегиях регулирования конфликтов.

Задачи:

1. Познакомить со стратегиями поведения человека в различных конфликтных ситуациях;
2. Обучение детей альтернативным способам разрешения конфликтных ситуаций;
3. Отработать навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
4. Развивать сплоченность группы;
5. Развивать рефлексивные навыки;
6. Создавать позитивный эмоциональный фон на уроке.

Оборудование: карточки с видом приветствия, мультимедийная презентация с характеристикой стратегий поведения в конфликте, карточки с конфликтными ситуациями для групповой работы.

Ход занятия.

1. Приветствие «Давайте поздороваемся!».

Участники встают в два круга, повернувшись друг к другу лицом. Ведущий рассказывает о формах и способах приветствия у других народов. Затем предлагает поприветствовать своих товарищей разными способами. Вот несколько вариантов приветствия:

- объятие и троекратный поцелуй поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);

- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция).

2. Упражнение «Праздничный пирог».

Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Как вы как именинник себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание.*)
2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе – лучший. (*Конкуренция.*)
3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.*)
4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.*)
5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.*)

Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

3. Теоретический блок.

Ведущий знакомит с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах.

Конкуренция – ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

Избегание – ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, сохраняется.

Сотрудничество – ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

Приспособление – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев

такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставляя нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Однако если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными

Характеристика стратегий

Название стратегии	Достоинства	Недостатки
<i>Конкуренция</i> – отстаивание своих интересов до конца, иногда в ущерб другому	Все твои интересы соблюдены	Репутация скандалиста и неприятного человека
<i>Избегание</i> – откладывание решения конфликта	Выигрываешь время	Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь
<i>Сотрудничество</i> – взаимовыгодный вариант решения конфликта	Учтены интересы обеих сторон	Требует много сил и времени.
<i>Приспособление</i> – игнорирование своих интересов в пользу другого	Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены	Твои интересы остались без внимания
<i>Компромисс</i> – взаимовыгодные уступки, но интересы учтены не все	Часть интересов обеих сторон соблюдена	Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора

Обсуждение:

- Как вам кажется, какой из этих пяти способов чаще встречается в реальной жизни?
- Какой способ вы используете чаще всего в разрешении конфликтов с друзьями?
- Какой – с родителями?
- Какой – с педагогами?
- Какой из них, на ваш взгляд, является самым легким? Самым трудным?

4. Упражнение «Обыграй ситуацию!».

Учащиеся разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание,

сотрудничество, приспособление, компромисс. После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.

Ситуации

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Примеры разрешения ситуаций

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Конкуренция. Устраиваешь подруге истерику, грозишь порвать дружбу, и она идет с тобой.

Избегание. Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

Сотрудничество. Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

Приспособление. Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

Компромисс. Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

Конкуренция. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется младший брат.

Избегание. Чтобы родители отстали и дали поиграть и дальше, быстро бежишь в магазин.

Сотрудничество. Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

Приспособление. Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

Компромисс. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Конкуренция. Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

Избегание. Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться не с руки: она обещала дать денег на карманные расходы.

Сотрудничество. Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

Приспособление. Выключаешь тут же музыку, садишься делать уроки.

Компромисс. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Конкуренция. Даже не открываешь им дверь, остаешься дома хандрить.

Избегание. Отвечаешь уклончиво, что, возможно, выйдешь к ним через полчаса.

Сотрудничество. Объясняешь друзьям свою ситуацию и обещаешь погулять с ними завтра.

Приспособление. Ничего не остается делать, как идти с друзьями гулять.

Компромисс. Обещаешь на все «сто», что через час присоединишься к ним.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Конкуренция. С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

Избегание. Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

Сотрудничество. Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

Приспособление. Продолжаешь давать списывать, несмотря на предупреждение учителя.

Компромисс. Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

5. Рефлексивный метод «Солнце и туча».

Участникам предлагается написать положительные и отрицательные впечатления от занятия на стикерах и приклеить их соответственно к солнышку или тучке, изображенным на ватмане.

Занятие 9: Сотрудничество как одна из форм эффективного взаимодействия.

Цель: развитие навыков конструктивного общения в среде сверстников.

Задачи:

1. Развивать коммуникативные способности;
2. Сформировать представление о сотрудничестве как одной из форм эффективного взаимодействия;
3. Отработать навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
4. Развивать сплоченность группы;
5. Развивать рефлексивные навыки;
6. Создавать позитивный эмоциональный фон на уроке.

Оборудование: карандаши или ручки, чистые листы бумаги, текст притчи, карточки с чертами характера.

Ход занятия.

1. Энергизатор «Ураган».

Ведущий называет определенное условие, если оно относится к участникам, то они должны поменяться местами. При этом нельзя занимать соседнее освободившееся место. Тот, кто остался без стула, придумывает следующее условие.

- у кого голубые глаза
- у кого есть красный цвет в одежде
- кто любит слушать анекдоты
- кто любит свою семью
- у кого много друзей...

2. Упражнение «Что такое сотрудничество» (на основе притчи)

- Я хотела бы вам прочитать одну притчу, слушайте внимательно, и пока я буду читать, подумайте, о чем она, какую мысль в себе несёт.

Притча

Жил-был один Монах. И в течение большей части своей жизни он пытался выяснить, чем отличается Ад от Рая. На эту тему он размышлял днями и ночами. И в одну ночь, когда он заснул во время мучительных раздумий, ему приснилось, что он попал в Ад.

Осмотрелся он кругом и видит: сидят люди перед котлами с едой. Но какие – то изможденные и голодные. Присмотрелся он получше – у каждого в руках ложка с длинно-ю-ющей ручкой. Зачерпнуть из котла они могут, а в рот никак не попадут. Вдруг подбегает к Монаху местный служащий (судя по всему, чёрт) и кричит:

- Быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в Рай...

Приехал Человек в Рай. И что же он видит? Та же картина, что и в Аду. Котлы с едой, люди с ложками с длинно-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся человек – а здесь люди этими же ложками кормят друг друга.

Обсуждение:

- О чем же эта притча?
- Что такое «сотрудничество»?

3. Упражнение «Карандаши».

Суть упражнения состоит в удержании карандаша или ручки, зажатых между пальцами стоящих рядом участников. Сначала выполняется подготовительное упражнение: разбиться на пары. Партнеры в паре располагаются друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки и пытаются удержать карандаш, прижав его концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаша, двигать руками вверх-вниз, влево – вправо. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями – вытянутые руки), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа синхронно выполняет задания:

- Поднять руки, опустить
- Вытянуть руки вперед, отвести назад
- Присесть, встать
- Шагнуть вперед, вернуться назад
- С закрытыми глазами присесть, встать

Обсуждение:

- Какие действия должен был выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не выпадали?

- На что нужно ориентироваться при выполнении этих действий?

4. Игра «Пианино».

Представьте, что все мы – это клавиши пианино. Его звучание, красивая мелодия полностью зависит от нашего умения вместе работать. Посмотрим, насколько хорошо и тонко вы чувствуете друг друга. Инструкция: все участники находятся в кругу; каждый из них располагает свою правую руку на коленке соседа справа, а левую руку – на коленке соседа слева; ведущий начинает игру на пианино, к примеру, с правой руки; далее остальные участники должны следить, чтобы клавиши (руки) двигались по кругу поочередно.

5. Упражнение «Подарки».

Ведущий заранее готовит непрозрачный пакет с карточками, где написаны различные черты характера или качества личности. Ребята по очереди вынимают одну карточку, зачитывают и дарят тому, кто, на их взгляд, обладает этой характеристикой.

Обсуждение:

- Приятно ли было получать подарки?

- Ожидали ли вы, что вам подарят именно это качество?

- Кто не согласен со своим подарком?

6. Рефлексия.

- Ребята! Я вас благодарю за участие в работе нашей группы. Мне бы хотелось услышать от вас мнение о том, что больше всего запомнилось и понравилось сегодня на занятии, изменилось ли у вас настроение, в какие моменты вам было особенно трудно?

Занятие 10: Как работать вместе: способы группового взаимодействия.

Цель: сформировать представление о способах группового взаимодействия.

Задачи:

1. Познакомить с методами ведения продуктивного группового взаимодействия;
2. Отработать навыки понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
3. Развивать сплоченность группы;
4. Развивать рефлексивные навыки;
5. Создавать позитивный эмоциональный фон на уроке.

Оборудование: карточки с буквами русского алфавита, карточки с заданиями на «остановках», видеоролик «Книга жизни», заготовка сердца, цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры..

Ход занятия.

1. Упражнение «Алфавит».

Участники располагаются в кругу и получают карточку с буквой русского алфавита. Задача группы - в полной тишине, не общаясь вербально, занять свое

местоположение в соответствии со следованием букв в алфавите. Затем быстро придумать и назвать качество или признак работы в команде, начинающиеся с данной буквы.

2. Теоретический блок.

Познакомьтесь с кратким описанием трех способов группового взаимодействия:

«**Пирамида**» - есть признанный лидер, с мнением и авторитетом которого считаются все остальные члены команды. Он определяет основное направление и способ командной работы, высказывает множество идей, иногда распределяет задания между остальными, берет на себя большую часть ответственности за коллективный результат. Всей группой обсуждаются только самые важные моменты.

«**Весы**» - в команде два лидера объединяют каждый вокруг себя определенное число участников команды. Работа может быть распределена между этими группами по интересам, каждая из групп может отвечать за свой участок работы.

«**Звезда**» - в группе несколько лидеров или все члены команды пользуются равным авторитетом. Идеи высказываются разными участниками группы, решения практически всегда обсуждаются и принимаются совместно. Ответственность тоже распределяется равномерно между всеми.

Обсуждение:

- Как бы вы объяснили названия способов группового взаимодействия, с которыми познакомились?
- Почему именно таким образом распределяется ответственность за результат при каждом способе группового взаимодействия?
- Можно ли сказать, что при выполнении упражнений в группе вы использовали какой-то из этих трех способов группового взаимодействия? Приведите примеры.

3. Упражнение «Автобусная остановка».

Все участники распределены по четырем мини-группам. Каждая группа находится на своей остановке, то есть их тоже четыре:

- Что необходимо для взаимопонимания между людьми в группе?
- Как продемонстрировать готовность к групповому сотрудничеству?
- Определите несколько правил командного поведения.
- Что может препятствовать эффективному взаимодействию в команде?

В мини-группах происходит обсуждение на соответствующую тему. Далее группы меняются местами и работают на следующих «остановках». Каждая группа должна побывать на всех четырех «остановках». В результате организуется общегрупповое обсуждение каждой «остановки».

4. Просмотр видеоролика «Книга жизни».

На протяжении нескольких занятий мы с вами учились работать в команде, учились понимать и чувствовать друг друга, искали эффективные способы решения той или иной ситуации. Знания и умения, полученные вами, пригодятся не только в школьной жизни, но и за её пределами. Ведь уметь работать в команде – это в какой-то степени уметь быть частицей большого общества. У вас впереди целая жизнь... Книга жизни расскажет о том, что было, что есть сейчас и что ещё будет...

5. Упражнение «Сердце нашей группы».

Ведущий заранее готовит фигуру сердца, вырезанную из белой бумаги формата А3. В ходе занятия обращает внимание участников на то, что это сердце неживое, оно не бьется и не трепещет, но его можно оживить и согреть теплом ваших пожеланий

всем участникам нашего большого тренинга. Затем каждый участник вырезает сердечко из бумаги любого цвета, пишет на нем пожелания и приклеивает на большое сердце, тем самым оживляя его. По окончании занятия все желающие могут ознакомиться с результатами работы.

Список литературы

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., “Ось-89”, 2000, 223 с.
2. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, АРД ЛТД, 1997, 138 с.
3. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии. 8 кл. Спб., “Речь”, 2003, 119 с.
4. Митина Л.М. Психологическое сопровождение выбора профессии. М., “Флинта”, 2003, 181 с.
5. Психологическая энциклопедия : психология человека от рождения до смерти. /Под ред. А.А. Реана/, Спб., “прайм – Еврознак”, 2003, 416 с.
6. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М., Генезис, 2001, 256 с.