МИНИСТЕРСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ РТ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ, ИННОВАЦИОННЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ «НАВИГАТОР»

СБОРНИК ПРАКТИК В ОБЛАСТИ ПРОФИЛАКТИКИ СОЦИАЛЬНО-НЕГАТИВНЫХ ЯВЛЕНИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

КАЗАНЬ, 2023

Сборник практик в области профилактики социально-негативных явлений в молодежной среде // Казань; 2023. – 257с.

Сборник практик в области профилактики социально-негативных явлений в молодежной среде подготовлен в соответствии с утвержденным перечнем публично сформированных целей и задач Министерства по делам молодежи Республики Татарстан на 2023 год от 30.12.2022 №677: создание условий для формирования профессиональной и доступной психологической помощи для детей и молодежи, создание условий для творческой самореализации детей и молодежи, профилактика деструктивных явлений среди детей и молодежи в сети «Интернет», развитие системы трудоустройства молодежи. Презентованы социально-значимые программы специалистов учреждений по работе с детьми и молодежью. Нижеприведенные программы рекомендуются в качестве актуальных практик для внедрения передового опыта с учетом конкретных условий и особенностей деятельности учреждений, работающих в сфере молодежной политики.

Составители:

Шарипова Г.А. – к.ф.н., директор ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор»,

Галимова А.Ю. – заместитель директора ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор»

© ГБУ «Республиканский центр молодежных, инновационных и профилактических программ «Навигатор»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Программа профилактики буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра» (Кемеровская область)	4
2.	Проект по профилактике социально–негативных явлений среди молодежи «Ярдэм» (Республика Татарстан)	45
3.	Программа лекционно-практических занятий, направленных на формирование положительного физического образа «Я» у девочек подросткового возраста «Зеркало» (Кемеровская область)	59
4.	Развивающая психолого-педагогическая программа «БЕЗОПАСНАЯ МЕДИАСРЕДА» (Краснодарский край)	69
5.	Методические рекомендации по реализации культурно-досуговой деятельности в учреждениях молодежной политики Республики Татарстан в рамках проекта «Пушкинская карта»	113
6.	Программа по профилактике употребления психоактивных веществ «НЕзависимость» (Мурманская область)	127
7.	Проект квест-погружение «Демоны молодости: история одной зависимости» (Иркутская область)	163
8.	Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «ЮНЫЙ МЕДИАТОР» (Саратовская область)	166
9.	Программа социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в школе-интернате (Ненецкий автономный округ)	224

Программа профилактики буллинга среди детей подросткового возраста «Дорога добра»

Государственная организация образования "Кузбасский региональный центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи "Здоровье и развитие личности", отделение Ленинск-Кузнецкого муниципального района

Составитель: Гимаджиева О.С., педагог-психолог

Пояснительная записка. Выделяют следующие типы буллинга:

• прямой (и физический, и вербальный);

• косвенный (социальная депривация, сплетни, заговоры и т. п.).

В буллинговой ситуации реализуются несколько видов поведения: агрессивное, виктимное и конформное. Булли (обидчик, агрессор) стремится достичь высокого статуса в классе, самоутвердиться за счет более слабого одноклассника, для этого он использует агрессивное поведение. Целью жертвы травли является избегание насилия, сохранение социального статуса — комфортного и естественного для личности подростка. Жертва буллинга проявляет виктимное поведение. Свидетели травли, «проявляя конформное поведение, подкрепляют и стимулируют осуществление насильственных действий со стороны агрессоров по отношению к жертве».

По запросу администрации муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ленинуглевская средняя общеобразовательная школа» на базе учреждения было проведено исследование в рамках профилактики буллинга среди подростков. В исследовании приняли участие 80 учащихся в возрасте 14–15 лет, из них 38 мальчиков, 42 девочки. Была составлена диагностическая программа исследования, представленная следующими методиками: "Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, опросник Басса – Дарки, тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено); опрос, направленный на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков.

Анализ результатов исследования позволил сделать следующие выводы:

1. 33% детей имеют низкий уровень развития эмпатии. Они испытывают затруднения в установлении контактов с людьми, некомфортно чувствуют себя в большой компании, не понимают эмоциональных проявлений и поступков, часто не находят взаимопонимания с окружающими.

2. 37% подростков склонны к агрессии. У таких детей велико стремление к применению физической силы, высокий уровень негативизма как оппозиционная мера поведения.

3. У 26% участников исследования высокий показатель по шкале "обида", трактуемая авторами опросника Басса – Дарки как зависть и ненависть к окружающим.

4. По результатам теста "Описание поведения в конфликте К. Томаса", 26% испытуемых предпочитают стратегию соперничества. Они стремятся добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Около 24% – готовы к сотрудничеству, т. е. приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. 20% подростков выбирают избегание, или уход, для которого характерно отсутствие стремления как к кооперации, так и к достижению собственных целей. Около 15% – могут пойти на компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. 15% детей предпочитают стратегию приспособления – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

5. По результатам применения социометрической методики, 20% подростков могут быть отнесены к категории "непринятые". Это члены группы, имеющие нулевой статус и самоустранившиеся от участия в групповом взаимодействии. Причинами такого поведения

могут быть личностные особенности (например, застенчивость, интроверсия, чувство неполноценности и неуверенности в себе и другое).

Чтобы получить информацию о том, сталкивались ли учащиеся с явлением буллинга, как они воспринимают и оценивают такое явление, было проведено анкетирование. Большая часть (60,3%) подростков никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга; иногда, со стороны старшеклассников или сверстников по 16,6%; испытывали проявление буллинга со стороны учителей – 6,6%.

Основная часть подростков (13,6%) испытывали по отношению к себе проявление буллинга в вербальной форме (насмешки, клички, обзывания); 6,6% - поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.); 3,3 - физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).

Ответы на вопрос «Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?» разделились следующим образом: 36,7% ответили что «да, к сверстникам»; 33,3% никогда не выступали в роли «агрессора»; 23,4% выбрали вариант «я был только наблюдателем, сам не обижал»; 6,6% выступали в роли «агрессора» по отношению к учителям. На вопрос «Рассказывали ли Вы о ситуациях булинга?» участники ответили следующим образом: 57,2% никому не рассказывали; 28,6% делились проблемами с друзьями; и лишь 14,2% рассказывали о конфликтных ситуациях родителям.

Таким образом, проведенное исследование выявило возможность возникновения агрессивного преследования в данной среде, что послужило основанием для создания программы, направленной на профилактику буллинга среди учащихся подросткового возраста 13-15 лет (7-9 класс).

Цель: предупреждение буллинга среди учащихся подросткового возраста в условиях общеобразовательной школы

Задачи:

1. Расширять способы конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях;
2. Оптимизировать межличностные и межгрупповые отношения в классном коллективе;
3. Обучать навыкам самоконтроля;
4. Развивать способность понимать и принимать особенности другого человека;
5. Способствовать развитию позитивного восприятие себя и другого человека.

Программа рассчитана на 14 занятий, продолжительность одного занятия - 2 часа. Интенсивность занятий - 1 раз в неделю. В программе используется групповая форма работы.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Расширение конструктивных способов взаимодействия с окружающими.
2. Овладение навыками самоконтроля.
3. Признание других людей такими, какие они есть.
4. Ответственное отношение за принятие решений и свои действия.
5. Оптимизация межличностных и межгрупповых отношений в классном коллективе.

Критерии оценки планируемых результатов:

1. Знание способов конструктивного взаимодействия и использование их в практической деятельности.
2. Овладение приёмами снятия психоэмоционального напряжения.
3. Понимание эмоционального состояние другого человека, отличие от своих чувств.
4. Появление признаков ответственного поведения в конфликтных ситуациях.
5. Сформированность умения адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям со стороны других людей.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения. Программа прошла апробацию на базе МБОУ «Ленинуглевская СОШ»

Ленинск-Кузнецкого муниципального района Кемеровской области в период с октября 2015 по май 2016 года. Участниками программы стали 38 мальчиков и 42 девочек 14-15 лет, учащиеся 9-х классов.

В ходе реализации программы были получены следующие результаты:

1. При повторном исследовании наблюдается значительное снижение процента детей склонных к агрессии (с 37% до 13,3%). Подростки обучились адекватно выражать свои чувства, противостоять давлению и манипуляциям, навыкам самоконтроля.

2. После повторного проведения методики "Описание поведения в конфликте К. Томаса", стратегию соперничества выбрали на 12,6% меньше испытуемых. Готовы к сотрудничеству теперь 47,4% – т. е. приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Около 40% – могут пойти на компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

3. По результатам социометрического исследования в два раза (с 20% до 10,1%) уменьшилась доля подростков в категории «непринятые».

По завершении занятий все участники (100%) занятий отметили, что теперь определили для себя способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом, научились снижать эмоциональное и физическое напряжения, а также каждый из ребят определили для себя наиболее эффективный способ взаимодействия в конфликтной ситуации. Кроме того, (6,6%) участников стали волонтерами школьной службы примирения.

Учебный план программы

№	Наименование блоков	Всего часов	в том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1	Ориентировочный	2,5	0,5	2,5	Наблюдение, анкетирование, диагностика
2	Основная часть	24	1	24	Рефлексия
3	Подведение итогов	2,5	0,5	2,5	Наблюдение, анкетирование, диагностика
	Итого	**29**	**2**	**27**	

Учебный план программы

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	2,5	0,5	2	Анкеты, опросники, заключения
2.	«На страже своих границ»	2		2	Рефлексия, наблюдение
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	2		2	Рефлексия, наблюдение
4.	«Мир чувств и эмоций»	2	0,5	1,5	Рефлексия
5.	«Агрессия может быть конструктивной»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
6.	«Почему мы конфликтуем?»	2		2	Рефлексия, наблюдение

7.	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение
8.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	2		2	Рефлексия, наблюдение
9.	«Возведем мосты, разрушим стены»	2		2	Рефлексия, наблюдение, листы явки
10.	«Гармония с собой»	2		2	Рефлексия, наблюдение
11.	«Наши ценности и традиции»	2		2	Рефлексия, наблюдение
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	2		2	Рефлексия, наблюдение
13.	«Когда не нужны комментарии»	2		2	Рефлексия, наблюдение
14.	«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	2,5		2,5	Анкеты, опросники, заключения
	Итого:	29	2	27	

Содержание программы

№	Тема занятия	**Основные узловые моменты**
1.	«Знакомство. Первичная диагностика»	Знакомство участников друг с другом, создание благоприятных условий для работы группы, принятие правил в группе
2.	«На страже своих границ»	Границы личного пространства. О физическом и других видах насилия. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью
3.	«Есть ли шанс у белой вороны?»	Понятие «буллинг», «жертва». Причины и последствия буллинга. Действия в ситуации буллинга. Виктимное поведение при переживании трудных ситуаций
4.	«Мир чувств и эмоций»	Раскрытие понятий «чувство», «эмоции». Идентификация чувств. Способы выражения эмоций безопасным, социально-приемлемым способом
5.	«Агрессия может быть конструктивной»	Познакомить с понятием «агрессивное поведение», обучение навыкам распознавания и преодоления собственной агрессивности. Отработка приемов неагрессивного ответа на давление, словесную агрессию
6.	«Почему мы конфликтуем?»	Введение понятия конфликт. Причины и виды конфликтов. Собственная модель поведения в конфликте

7.	Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях	Понятие общения. Основные формы общения. Барьеры в общении. Получение опорных пунктов конструктивного общения через упражнения. Правила бесконфликтного общения в команде. Техники успешного поведения в трудных жизненных ситуациях
8.	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	Понятие «эффективная коммуникация» и «ассертивное поведение». Способы эффективной коммуникации: использование «Я-высказывания». Методы ассертивного противостояния негативному давлению
9.	«Возведем мосты, разрушим стены»	Понятие уверенного поведения. Отличия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения. Отработка навыков уверенного поведения, коммуникативных навыков
10.	«Гармония с собой»	Средства и методы саморегуляции. Способы релаксации. Определение своих лучших качеств, использование их в качестве ресурса в преодолении трудных ситуаций
11.	«Наши ценности и традиции»	Понятие «ценности», «традиции». Истории собственной семьи и истории семей своих сверстников
12.	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	Понятие эмпатии. Способы самопознания. Повышение самопонимания на основе своих положительных качеств
13.	«Когда не нужны комментарии»	Понятие «рефлексия», «обратная связь». Виды и способы рефлексии и обратной связи
14.	Подведение итогов: Заключительная диагностика	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы

План-конспект занятия №1 Знакомство. Первичная диагностика»

Цель: знакомство участников, создание благоприятного эмоционального фона в группе, развитие интереса к групповой работе.

Ход занятия:

Вводная часть

Организационный момент. Беседа (5 мин) **Психолог:** - С какими ожиданиями вы пришли? Чего ждете от данной программы, что хотели бы узнать, чему научиться? (Все пожелания записываются на лист ватмана)

Правила работы группы. (5 мин). Все правила относятся ко всем участникам. После прочтения каждого правила следует его обсуждение:

- Как ты понял это правило?
- Готов ли ты его выполнять?
- Какое правило ты бы еще предложил?

А) Правило активности и ответственности каждого.

Б) Правило закрытости группы.

В) Правило откровенности и искренности каждого.

Г) Не оценивать участников группы, если они об этом не просят.

Д) Использовать только Я-высказывания, говорить от своего лица.

Е) «Стоп!» Каждый может отказаться от групповой работы, если почувствует крайнее нежелание. Но этим правилом желательно пользоваться как можно реже.

Знакомство (5 мин). Всем участникам предлагается представиться по кругу, назвать то имя, по которому бы он хотел, чтобы все участники обращались к нему во время групповой работы. Если ранее участники были незнакомы, для более быстрого запоминания имен можно провести один из вариантов упражнения «Снежный ком».

Упражнение «Салфетки» (5 мин)

Цель: Знакомство участников

Необходимые материалы: бумажные салфетки.

Инструкция: Участники тренинга сидят в общем кругу. Ведущий передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите, пожалуйста, себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, ведущий просит каждого сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

Основная часть

Анкетирование. Каждому участнику предлагается вновь заполнить анкету «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков» (Приложение). После заполнения, обсудить полученные результаты. Сравнить с данными, полученными на первом занятии. Для удобства, все обобщённые результаты можно заносить на лист ватмана.

"Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, **Опросник Басса – Дарки**

Упражнение «Змейка»

Цель: содействие в сближении группы.

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них выйти в коридор или другое помещение.

Ведущий (оставшимся): *Возьмитесь за руки так, что бы у вас получилась цепь. Эта цепь изображает змейку, а два крайних участника ее голову и хвост. Как это часто бывает, змейка сворачивается во всевозможные кольца – «запутывается».* Ведущий помогает «змейке» запутываться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывание разрешается перешагивать через сомкнутые руки, подлезать по них. В конце запутывания «голова» и «хвост» могут спрятать свои свободные руки, но браться за руки они не должны. Затем ведущий приглашает участника, находящегося за дверью, и предлагает ему распутать змейку. При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено).

План-конспект занятия №2 «На страже своих границ»

Цель: предоставление возможности подумать о различных формах насилия и выработать правила ответственного и безопасного поведения.

1 . Упражение «Рефреминг»

По кругу в сказанном предложении соседа находится по порядку то хорошее, то плохое. (Первый участник: «Сегодня идет дождь – это хорошо, т. к. начнут расти грибы.», второй участник повторяет концовку предложения и придумывает что в этом плохого: «Начнут расти грибы – это плохо, дети пойдут их собирать и отравятся». Следующий участник: «Дети отравятся – это хорошо, им промоют желудки, и они будут осторожны в следующий раз» и т. д.) Цель упражнения - показать относительность происходящих событий, научиться видеть все многообразие красок, а не только черно-белые цвета.

Словесные ассоциации. Выработка понятия «жестокое обращение». Каждый участник записывает свои словесные ассоциации и определяет свое понятие данного слова.

Ребятам предлагается заполнить таблицу, определяя степень насильственности утверждения и относя его к определенной графе (перед тем, как участники приступят к выполнению, необходимо разграничить эти понятия и договориться, что входит в понятие каждого термина (*приложение*)

Для выполнения этого занятия можно разделить ребят на 4 группы (и тогда каждая группа будет выбирать предложенные варианты к определенному термину).

Можно предложить каждой группе заполнить всю таблицу.

«Жестокость»	**«Насилие»**	**«Грубость»**	**«Ненасилие»**

Предлагаемые утверждения:

Издевательство

Пьяный за рулем

Музыка на всю громкость в позднее время

Война

Оставление вопроса без ответа

Призыв в армию

Осмеяние ребенка

Порча сиденья в общественном транспорте

Смертная казнь для осужденных за убийство

Толкнуть ребенка, чтобы его не задавил автомобиль

Не впускают в клуб из-за одежды

Не ответить на приветствие

Мины

Громко окликнуть на улице

Националистические или угрожающие лозунги на стенах

Использование животных для медицинских опытов

Отсутствие электричества или воды

Учение в школе

Прикрикнуть на кого-либо

Дать прозвище, указывающее на физический недостаток

Курение

Драка

Обмен мнениями:

- Какие трудности возникли при определении степени насильственности утверждений?

- Какие утверждения произвели самые сильные впечатления?

- Почему одни и те же утверждения вы отнесли к нескольким группам?

- Как вы считаете, каковы причины проявления жестокого обращения?

- Кто может выступать в роли инициатора жестокого обращения по отношению к детям? (***Важно!*** *называть не только взрослых людей – учителей, родителей, соседей и так далее - но и осознавать, что инициатором может быть любой ребенок, в том числе и кто-то из них. Поэтому, если группа не предлагает такие варианты, то можно используя примеры, натолкнуть их на данные высказывания.* ***Важно!*** *ни в коем случае нельзя переходить на личности).*

Информация о формах насилия, последствиях для жертвы и самого агрессора, влияние жестокого обращения на других (*приложение*).

Определение степени опасности ситуации

Участникам предлагается разделиться на группы и выдается по карточке с определенными ситуациями. Их задача - определить: опасна данная ситуация или безопасна. Каждая группа должна аргументировать свой ответ.

Предлагаемые ситуации:

- К девушке подходит приятный мужчина и предлагает помочь донести тяжелые сумки...
- Приятели приглашают молодого человека на вечеринку на свою дачу...
- Пятнадцатилетнему парню предлагают сигарету на дискотеке...
- Пятилетний мальчик плачет и просит шестнадцатилетнюю девушку помочь ему открыть дверь...
- Пожилого мужчину, который идет по темной улице, преследует незнакомый человек...
- В подъезде вместе с девушкой в лифт зашел незнакомый мужчина...
- Приятель, с которым девушка недавно познакомилась, предлагает ей высокооплачиваемую работу за границей...
- Девушка едет в электричке, и в ее пустой вагон заходит мужчина…
- Бабушка просит двух девушек помочь донести сумки до квартиры...

Обсуждение:

- Как определить, является ли ситуация, в которую вы попали, опасной для вас?
- Почему ситуации, которые определены ими как «безопасные» или как «спорные», могут оказаться опасными. Разберите, как вести себя в подобных ситуациях, чтобы избежать риска.
- Существует мнение, что люди, как взрослые, так и дети, часто провоцируют насилие, а значит, заслуживают его. Согласны ли вы с этим? Почему?

В конце можно сказать, что все приведенные ситуации являются опасными. Эти истории происходили в реальной жизни. И в каждой из них люди (взрослые, дети, подростки) подвергались насилию: физическому, психологическому.

Упражнение «Инструкция безопасного поведения»

Каждому участнику предлагается записать свои правила безопасного поведения. Затем ребят объединить по парам, они обсудят свои варианты и разработают единый документ, затем предложить обсудить в группе из 3-4 пар и уже на общее обсуждение выдать групповой вариант инструкции. Придумать название своему своду правил безопасного поведения».

Рефлексия. Обратиться к своему первоначальному варианту понятия «насилие» и сравнить, изменилось ли что-либо в представлении данного понятия после участия в занятии. После этого суммировать ответы детей и дать определение «жестокое обращение».

План-конспект занятия №3 «Есть ли шанс у белой вороны?»

Цель: формирование представлений об ответственном поведении в ситуациях агрессивного преследования.

1.Упражнение «Молекулы»

Цель – создание условий для сотрудничества в группе, повышение настроения и активизация участников группы.

Инструкция: «Представьте себе, что все мы - атомы, которые хаотично движутся, иногда объединяются в молекулы. По сигналу (хлопок), участники разбиваются по парам. (Один участник должен остаться без пары. Если количество участников четное, то один из ребят может быть помощником ведущего). Так участники формируются несколько раз, образуя разные пары.

Обсуждение:

Как чувствовал себя участник, который оставался без пары?

Комфортно ли было стоять в одиночестве? Хотелось ли к кому-нибудь присоединиться?

1. Упражнение с карточками. Ребятам предлагаются карточки с фразеологизмами («белая ворона», «козел отпущения», «перемывать косточки» и т.д.) ребята должны угадать по картинкам данные выражения.

Обсуждение: Как вы понимаете значения данных выражений? Использовали ли данные выражения в общении? При каких обстоятельствах?

Как вы думаете о пойдет речь на сегодняшнем занятии?

2. Упражнение "Спина к спине"

Цель: дать возможность участникам группы почувствовать и обсудить суть партнерских отношений, основанных на доверии, обсуждении своих потребностей и равной заботе о себе и о партнере.

Любая группа, как часы выходят из строя, может поломаться, или заболеть как человек.

- Как вы думаете почему?

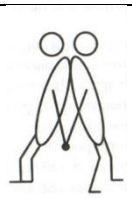
- Как необходимо выстраивать партнерские отношения, что бы ваша группа ни распалась, ни расстроилась, ни заболела?

Инструкция. Все участники разбиваются на пары. Задача подростков, вместе опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Вы можете опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки.

Обсуждение. Удалось ли выполнить задание? Трудно ли это было сделать? В чем вы видите причину удачи/ неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче? Кто, что чувствовал по отношению к партнеру? Какие чувства и мысли возникали в ходе выполнения упражнения.

Подведение итогов. Ведущий обсуждает с участницами варианты поведения, приведенные в таблице.

	*Вариант 1. Отдал ответственность.* Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: "Подними меня". Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело, и ему очень захочется освободиться от груза. Такие отношения будут угнетать, забирать много сил
	*Вариант 2. Забрал ответственность* Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: "Я лучше знаю, как это сделать". Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А то уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял другому
	*Вариант 3. Каждому свое* В этом варианте каждый партнер старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: "Я сам". Они не опираются друг на друга. Отношения без поддержки, без доверия

	Вариант 4. Партнерство В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: "Каждый из нас может сам, но вместе нам легче" Они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии

Для построения отношений, необходимо:

взаимное доверие;

- вера в силу (понимайте как метафору) партнера;
- умение договариваться.

4. Упражнение «Жертва и ответственность». Обучает навыку отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Инструкция:

«Как вы думаете, чем отличается ответственный человек от человека, который занимает позицию жертвы? Выслушивает 3-4 ответа участников. Главное отличие – ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Сейчас мы выполним упражнение, в котором вам представится возможность изнутри почувствовать эти две позиции. Разделитесь на пары. Каждый человек в паре опишет какую-нибудь историю из своей жизни с позиции жертвы, а потом с позиции ответственности. Потом вы поменяетесь ролями.

Для примера расскажу вам свою историю из двух позиций (тренер может выбрать любую историю).

Позиция жертвы: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Это какой-то кошмар! Время бежит, всем наплевать, что я не успеваю. Никто мне не хочет помочь. Нужно приготовить целую кучу материалов. Хоть бы кто-нибудь помог! Никому до меня нет никакого дела. Все заняты только собой. Тут у меня в боку закололо. Эти врачи... Никого они не могут вылечить... Назначили тренинг и даже меня не спросили, когда мне удобнее. А я тут надрываюсь. Вот теперь из-за них у меня что-нибудь не получится, а я буду виновата. Все-таки какие жестокие и бездушные люди!»

Позиция ответственности: «Уже через три дня у меня будет очередной тренинг. Работы много, времени мало, так что надо как-то все распределить. Может ли мне кто-нибудь помочь? Пожалуй, нет. Работы у всех много. Хорошо, тогда я сделаю так: вечерами буду готовиться, потом проведу тренинг, а потом позволю себе выходные дни. Отдохну на полную катушку».

Конечно, это не очень серьезная проблема. Она приведена только для примера. Теперь вы можете начать».

Обсуждение. «Поделитесь, как вы себя чувствовали в роли жертвы и в роли ответственного человека».

Резюме тренера.

«Когда мы чувствуем себя жертвой, многие ситуации кажутся нам безвыходными. Мы ждем, что кто-то решит нашу проблему, и обвиняем окружающих, если никто не хочет делать это за нас. Мы переживаем различные неудобства, они копятся, а мы все ждем. Что ж, мы имеем право занять позицию жертвы, но тогда должны знать, что жертвы проживают несчастную жизнь, чувствуют себя слабыми и беспомощными.

Но вот в чем парадокс: если мы сами выбираем позицию жертвы, то это означает, что мы сами создали себе такую жизнь. Получается, что как бы мы ни избегали ответственности, она все равно ложится на нас. Это происходит потому, что на самом деле избежать ответственности невозможно. Мы только можем сделать вид, что ничего не решаем и ни за

что не несем ответственность. Но как только мы принимаем решение жить именно так, мы сразу несем ответственность за это решение».

Комментарии для тренера. Это упражнение не стоит слишком разжевывать и затягивать. Оно в большей степени предназначено для «вхождения» в тему. Дальнейшие упражнения дают возможность раскрыть ее более глубоко.

5.Подведение итогов занятия. Обратная связь, предлагаю поднять закладки тем:

-Кто узнал что-то новое?

-Кто получил полезную информацию?

-Кто провёл интересно время?

- Кто ещё хочет высказаться?

Благодарю за работу.

План-конспект занятия №4 «Мир моих чувств и эмоций»

Цель: способствовать пониманию своих эмоций как результата отражения своих чувств

1.Организационный момент.

2.Приветствие. Здравствуйте, ребята, я очень рада вас видеть на сегодняшнем занятии. Надеюсь, что у все вас замечательное настроение и мы с вами хорошо поработаем. Предлагаю вам сейчас встать в круг и поприветствовать друг друга. Но приветствие у нас будет немного необычное.

Приветствие (разогрев)

Упражнение «Игра-приветствие»

Цель – снятие эмоционального напряжения, объединение группы

Содержание: все участники стоят в круге. Первый игрок (ведущий) говорит: «Здравствуйте, я (называет имя). Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих.

(*Дети вместе с педагогом – психологом приветствуют друг друга)*

Педагог – психолог: А сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и посмотреть отрывок из очень мультфильма. После просмотра ответьте на вопрос «Почему я показала вам именно этот отрывок?»

3.Просмотр отрывка из мультфильма «Головолока»

Введение в тему. *Дети смотрят отрывок из мультфильма «Головоломка». Обсуждают вместе с педагогом – психологом, почему показан именно этот отрывок?*

Вопросы педагога – психолога:

Как вы думаете, какую тему мы сегодня затронем?

(Ответы детей)

Педагог – психолог: тема нашего занятия сегодня «Мир моих чувств и эмоций»

Педагог – психолог задает вопросы про героя мультфильма:

-о чем этот мультфильм?

-почему мы посмотрели именно этот отрывок?

-как вы думаете о чем сегодня на уроке пойдет речь?

-могут ли люди жить без эмоций?

-как можно определить какое настроение у человека?

4. Сегодня на занятии мы поговорим о том, что такое эмоции и чувства, какие виды эмоций можно выделить, а также о том, какую роль они играют эмоции в жизни человека.

ЭМОЦИИ – это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.

Существуют 6 уникальных эмоций:

ГРУСТЬ,

ЗЛОСТЬ,

ОТВРАЩЕНИЕ,

СТРАХ,
СЧАСТЬЕ,
УДИВЛЕНИЕ.

Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

А сейчас внимание «ЧЕРНЫЙ ЯЩИК»

Заготавливается ящик с отверстием (чтобы проходила рука). Туда кладутся различные предметы. Участник просовывает руку в отверстие, выбирает предмет и, не вытаскивая из ящика, называет его. В ящик подкладывается по одному предмету, а не все сразу; для старших участников кладутся редкие вещи (ракушки, статуэтки, предметы косметики, механические детали и т.п.). А как вы догадались, что здесь лежит именно эта вещь?

-Правильно, на ощупь.

Что такое ощущения? Казалось бы, ответ прост. Ощущения то, что я ощущаю.

ОЩУЩЕНИЯ – это основа всех чувств. Первый уровень нашей эмоциональной жизни – это безусловные реакции организма – боль, жажда, голод.

Упражнения «Ощущения». *Отметьте галочкой те предложения, которое относится к определению ощущения и допиши свое.*

 Это основа всех чувств
 Эмоциональная жизни
 Реакция организма

- Роль чувств в жизни человека. Чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов поведения, они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все обстоит в жизни благополучно. Вот, например, испортилось у человека настроение. Он и сам не всегда знает, отчего это произошло. А причина есть.
- Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные чувства, и не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести, - значит, какие-то поступки заслуживают осуждения. И мучительное, непреходящее чувство вины заставляет искать ошибку, призывает исправить сделанное.

ЧУВСТВА – переработанные умом ощущения, это уже целостное и осмысленное видение происходящего. Чувства составляют второй уровень нашей эмоциональной жизни, отображают наше отношение к действительности, помогают нам контактировать с окружающим миром, людьми, с собственным телом.

Упражнения «Чувства». *Отметьте галочкой те предложения, которое относится к определению чувства и допиши свое.*

 Внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.
 Осмысление происходящего
 Отношение к действительности
 Контакты с окружающим миром
 Контакты с окружающими людьми
 Контакт с собственным телом

НАСТРОЕНИЕ — общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека.

Настроение выдают движения, осанка, поза, руки. При хорошем настроении руки спокойны, уверенны, никаких лишних движений, при плохом — сцеплены, сжаты в кулаки. Настроение отражается и на внешнем виде. Если человеку грустно, появляется сутулость, опускаются плечи, руки безвольно повисают вдоль туловища. В глазах тревога или апатия, безучастие.

Упражнение «Настроение». Когда настроение бодрое, приподнятое, плечи расправлены, фигура становится как бы выше, взгляд острый, походка решительная, движения точные и расчетливые. Человек наполнен силой, и это сразу видно.

Ответьте на вопросы.

 Каким бывает настроение человека? _____

 Что влияет на настроение? _____

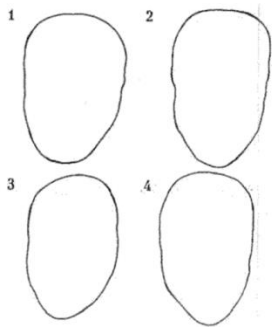
 Почему хорошее настроение может отражаться на всех сферах жизнедеятельности человека? _____

5.Разминка «Сброс негатива». Упражнения под музыку (танец является одним из самых древних способов, используемых людьми для выражения своих чувств и эмоций. Он зародился на самом раннем этапе существования человечества. Танец сочетает в себе физическую, психическую и эстетическую деятельность.

В наше время танец стал привычным явлением. Он способен выражать целую гамму человеческих эмоций и активно используется в современной терапии. При этом в свободном движении и импровизации происходит спонтанное высвобождение чувств. Движения танца являются своеобразным средством коммуникации.

Танец представляет собой живой язык, носителем которого является человек. Мысли и чувства при этом передаются посредством образов и аллегорий. При этом музыка вовсе не является обязательным компонентом.

6.Тест: «Ваши эмоции».



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту. Напомним еще раз. Первое лицо – радость, второе лицо – грусть, третье лицо – злость и четвертое – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

Первое лицо, радость – если вы сделали основной упор на улыбку, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.

Второе лицо, грусть – если вы постарались передать грусть с помощью рта с опущенными вниз уголками, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.

Третье лицо, злость – если вы сделали основной упор на нос с раздутыми ноздрями, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.

Четвертое лицо, обида – если вы постарались передать обиду, сделав упор на печальные глаза и брови домиком, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. Глаза – это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. Ресницы – склонность к демонстративной. Брови – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. Мимические морщины на лбу – склонность к размышлению. Складка между бровей – нерешительность, нежелание идти на риск. Нос – умение строить догадки и предположения, интуиция. Рот – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. Подбородок – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. Уши – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. Морщины возле рта – вечное недовольство, нежелание идти па компромисс, несогласие.

Вывод: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом. Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте теперь немного поиграем. Ребята, а зачем вообще нужны эмоции?

7. Игра-упражнение на выявление уровня эмоциональной сдержанности. Играют попарно. Задача одного из партнеров игры – рассмешить своего соседа. Задача другого – как можно дольше сохранять серьезное выражение лица.

8. Разрешение ситуации. Внимание вопрос!!! Как вы поступите в определенном случае. Вы потеряли на улице дорогую вам вещь допустим одну из перечисленных (брошку, серьгу, фотоаппарат, телефон, часы) этой вещью вы очень дорожите так как купили её на собственные деньги заработанные потом и кровью. Вы начинаете ее искать, в панике, обходите все места в том районе города где ходили сегодня, осматриваете все закоулки где могли потерять-оставить эту вещь. И когда совсем отчаиваетесь, расстроились вдруг неожиданно находите эту вещь у себя в сумке, позабыв что туда положили её.

Теперь вопрос как вы поступите от такой радости????

1. Будете прыгать от радости.

2. Обнимите, поцелуете на радости вашу половинку которая помогала вам искать эту вещь.

3. Просто порадуетесь без эмоций

4. Начнете ликовать и расцелуете найденную вещь и покажете как она вам дорога.

Притча «Остров Чувств!»

Прито́ча — короткий назидательный рассказ в иносказательной форме, заключающий в себе нравственное поучение (премудрость). По содержанию притча близка к басне.

Очень давно был остров, на котором жили все Чувства и духовные ценности людей: Радость, Грусть, Познание и другие. Вместе с ними жила и Любовь.

Однажды Чувства заметили, что остров погружается в океан и скоро затонет. Все сели в свои корабли и покинули остров. Любовь не спешила и ждала до последней минуты. И только, когда она увидела, что на спасение острова нет надежды, и он почти весь ушел под воду, она стала звать на помощь. Мимо проплыл роскошный корабль Богатства. Любовь просила взять ее на корабль, но Богатство сказало, что на его корабле много драгоценностей, золота и серебра и для Любви места нет.

Любовь обратилась к Гордости, корабль которой проплывал мимо... Но в ответ Любовь услышала, что ее присутствие нарушит порядок и совершенство на корабле Гордости.

С мольбой о помощи Любовь обратилась к Грусти. «О, Любовь, - ответила Грусть,- мне так грустно, что я должна оставаться в одиночестве».

Мимо острова проплыла Радость, но она была так занята весельем, что даже не услышала мольбу Любви.

Вдруг Любовь услышала голос: «Иди сюда Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь увидела седого старца, и она была так счастлива, что даже забыла спросить имя его. И когда они достигли Земли, Любовь осталась, а старец поплыл дальше. И только когда лодка старца скрылась, Любовь спохватилась.... ведь она даже не поблагодарила старца. Любовь обратилась к Познанию: «Познание, скажи мне, кто спас меня?».

«Это было Время», - ответило Познание. «Время?» - удивилась Любовь - Отчего Оно мне помогло?». Познание ответило: «Только Время понимает и знает, как важна в жизни Любовь». Иногда понимаешь, что это человек ангел лишь тогда, когда он поворачивается к тебе спиной и уходит, а ты смотришь ему в след и видишь на его спине крылья.

9. Игра «Узнай чувство». Раздаются карточки с названием одной из эмоций так, чтобы другие не видели, что там написано. Их задача - изобразить различные чувства через эмоцию с помощью невербальных средств общения (мимикой, жестами, позой и т. д.), а остальным - угадать, что это за эмоция.

Перечень эмоций: гнев, радость, печаль, грусть, восторг; удивление, отвращение, интерес, презрение, безразличие, обида и др.

Вопросы для обсуждения:

- Трудно ли сдерживать свои эмоции?
- Всегда ли необходимо это делать, в каких ситуациях мы можем быть непосредственными, в каких – нет?

Как влияют эмоции на нас?

Жизнь каждый день преподносит нам множество самых разных волнующих событий. Любовь, новая работа, неожиданная встреча со знакомым, испытывать волнение даже стресс. Но некоторые люди склонны достаточно быстро забывать отрицательные моменты, заменяя их положительными эмоциями. Другие напротив накапливают в себя множество переживаний, которые перерастают в стресс и даже могут оказывать негативное влияние на здоровье. Эмоции являются обязательными спутниками каждого момента нашей повседневной жизни. Чтобы определить, какие есть чувства у человека на данный момент, следует рассмотреть его выражение лица, взгляд и общее поведение. Дело в том, что большинство людей выражает свои чувства посредством мимики и телодвижений.

10. Итог занятия. Как ты думаешь, как ты проявил (а) себя на этом занятии? Также оцени сегодняшний урок по пяти бальной шкале. 5 баллов - очень хорошо, 4- хорошо, 3 балла- средний, 2 балла – ниже среднего, 1- плохо, 0- очень плохо.

Рефлексия

«Я понял…»

«Меня удивило…»

«Я почувствовал…»

«Я думаю...»

«Меня раздражало…»

«Мне понравилось…»

«Я был собой доволен…»

- Что такое эмоции и чувства?
- С какими эмоциями сегодня познакомились?
- Кто управляет эмоциями: мы или они нами?
- Как можно управлять своими эмоциями?

План-конспект занятия №5 «Агрессия может быть конструктивной»

Цель: обучение безопасным способам выражения агрессии.

1.Упражнение «Конфликт — это...»

— Давайте всё же разберёмся, что такое конфликт, а для этого...

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта (конфликт — это...). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складывают листки с ответами и перемешивают. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом можно выйти на определение конфликта.

2. Упражнение «Агрессивный контакт»

— Теперь давайте обсудим приём выхода из конфликта, неагрессивного ответа на давление и агрессию.

Первый шаг. Сначала ученикам дают краткое описание семи приёмов ответа на агрессию.

СЕМЬ ПРИЁМОВ ОТВЕТА НА АГРЕССИЮ:

- Упс
- Сиреневый туман
- Я-высказывание
- «Вы-посыл»
- «Вам важно»
- «Гадости на радости»
- «Ширма»

«Упс» (фиксация замешательства).- Я просто растерялся от такого напора.

«Сиреневый туман».- В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида.

« Я-высказывание» - когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора), я обычно не в состоянии нормально работать;

- давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию.

«Вы-посыл» (персонализация ответственности). Вы хотите сказать, что уверены в том, что... у

«Вам важно» (фиксация причины обращения): перефразирование обвинения с упором на понимание того, что именно важно для обвиняющего.

«Гадости на радости» (Мне приятно...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например: «Мне приятно, что вы следите за моими успехами».

«Ширма» (фиксация параметров имиджа):

- «Мы готовы удовлетворить желания любого клиента»;
- «Я уверен, что такая серьезная организация заинтересована в сотрудниках высокого профессионального уровня».

Важно отметить, что цель применения этих приёмов — не допустить наращивания агрессии. Поэтому никакой агрессии, сарказма и издёвки в ответ.

Второй шаг. Участники делятся на три группы, каждая из которых получает бланк с написанными на нем фразами агрессивного контакта. Задача участников в группах — вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приёмов. На эту работу выделяют не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом.

А в упражнении будет возможность обменяться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

Третий шаг. Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечают, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать в рабочие тетради наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано участниками, получится сводная картина приоритетного для этих способов ответа на агрессию. (В ходе

выполнения упражнения могут появиться удачные ответы, которые не вписываются в список предложенных приёмов. Это позволит вписать в список дополнительные приёмы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приемов является приём «Я ещё и...», сходный с принципом доведения до абсурда.)

Конфликтные ситуации

1. Мы оценили Вашу экзаменационную работу и нам показалось, что Вы не знаете элементарных основ изучаемого предмета.

2. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?

3. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?

4. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности Вы не обучаемы и способны сильно подставить нашу школу.

5. Мне кажется, у Вас нет перспективы в жизни.

6. Почему Вам постоянно звонят во время уроков какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.

7. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с учителем.

8. А Вы вообще кто такой...

9. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?

10. Ох и зануда же Вы, и это не только моё мнение, но и мнение всего коллектива.

Обсуждение.

3. Ролевая игра «Аэропорт». Теперь давайте попробуем применить узнанные нами способы реагирования на агрессию на примере конкретной ситуации. Вводятся две роли — «начальник планово-экономического отдела» и «сотрудница» — его подчинённая. Вводная «начальнику»: «Вы — начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала в срок такие важные для вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда вы несколько раз звонили ей домой, к трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту вы вдруг видите вашу «больную» сотрудницу с вещами, которая ожидает чего-то у очереди к пункту регистрации отлетающих. Вводная «сотруднице»: «Вы — сотрудница планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела ваша сестра и, поскольку с ней некому сидеть, вы взяли больничный лист по уходу за ней и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать вашей родне в этот город кое-какие вещи и привезти от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликает ваш начальник...» Давайте обсудим . Как вы думаете, в чем была причина конфликта? . Часто ли такое бывает в реальной жизни? . Как бы вы поступили в такой ситуации? Комментарий. При анализе ситуации ведущий актуализирует установку, что мы думаем и как поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них (и домыслов, если эти представления не полны).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Чему вы научились на этом занятии?

Что нового вы узнали?

Что стало неожиданностью?

Какие способы выхода из конфликта запомнились больше всего?

План-конспект занятия №6 «Почему мы конфликтуем?»

Цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Ход занятия

I. Вводная часть.

II. Приветствие. Знакомство. Упражнение «Имя и образ». Участники занятия знакомятся, но не вполне обычным способом. Необходимо назвать своё имя и тот образ, с которым оно ассоциируется у самого участника. Например: Юлия – солнышко.

Свою ассоциацию (образ имени) нарисовать цветными карандашами на бейджиках и прикрепить его.

III. Упражнение «Шаровое настроение». На доске висит плакат с изображением мальчика и девочки, которые держатся за руки. Это символ дружбы между детьми. На ватмане приклеены три кармана. В первом кармане - жёлтые шары (отличное настроение), во втором кармане – зелёные шары (хорошее настроение), в третьем кармане – серые или фиолетовые шары (плохое настроение). Участник определяет своё настроение и выбирает нужный шарик и вкладывает его в руки мальчику и девочке.

Принятие правил:

Запомни и соблюдай простые правила:

1. Уважай своего товарища.
2. Умей каждого выслушать.
3. Не согласен – предлагай! (поднятая рука).

Основная часть.

IV. Упражнение «Мое представление о конфликте». Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок кисточками и гуашью на тему **«Мое представление о конфликте».** После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?
- Понравился ли вам рисунок? Почему?

4.Упражнение «Конфликт - это ...». Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на доске. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны конфликта.

5. Информационное сообщение «Конфликт». Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, расхождение мнений и желаний.

Конфликт - это спор, ссора, скандал, столкновение, противоречие, которые порождают враждебность, страх, ненависть между людьми.

У вас в классе возникают конфликтные ситуации? Давайте вспомним, что послужило причиной той или иной ссоры. Для этого я предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске – **“У меня причиной конфликта было то, что….”. (Дети называют свои предложения).**

Как мы видим, для возникновения конфликта необходимы участники спора, предмет спора и мотивы, подталкивающие, людей, к спору.

Конфликты возникали по самым разным поводам, но причины у всех схожие. Давайте же выясним, какие же бывают причины конфликтов?

Причины конфликтов:

- несовпадение целей и желаний;
- неуважение к другим людям;
- неумение общаться;
- разница чувств и состояний;
- незнания правил и норм поведения, законов.

Каждый из нас – индивидуальность. У нас разные интересы, мечты, стремления. Это может вызвать конфликт. Существует даже наука – конфликтология, которая изучает конфликты и помогает людям избегать конфликтов.

Обсуждение:

1. Конфликт – это хорошо или плохо?
2. Почему мы конфликтуем?
3. Какие эмоции вызывают конфликты?

6. Упражнение «Чудеса, да и только». Каждый участник занятия достаёт на ощупь один предмет из корзинки (или коробочки, шляпы) и рассказывает одну из конфликтных историй от имени этого предмета, а затем даёт рекомендацию этому же предмету, как и каким способом необходимо было правильно выйти из конфликта.

7. Упражнение «Холодный суп». Участники садятся полукругом. На полу треугольником растягивается шнур, по его углам и на середине одной из сторон лежат карточки со словами "уверенный", "неуверенный", "агрессивный", "манипулятивный".

Линии, соединяющие различные виды поведения, являются континуумом, на нем располагаются переходные формы поведения: от манипулятивного к неуверенному и агрессивному, от неуверенного - к уверенному и т.д.

Ведущий предлагает для обсуждения следующую ситуацию:

Вас попросили обсудить деловые вопросы с важным клиентом, и вы пригласили его в дорогой ресторан. И ваш клиент, и вы заказали себе первое блюдо. Суп оказался холодным. Клиента пригласили вы, значит, вы являетесь хозяином и чувствуете, что должны что-то предпринять.

Каждый участник получает карточку, на которой написана возможная реакция на создавшееся положение. Участникам предлагается поместить доставшиеся им карточки в пространстве треугольника и обосновать свое решение. Группа может задавать вопросы каждому участнику и обсуждать его выбор.

Содержание карточек:

1. Спросите официанта: "Этот суп подается холодным?"
2. Отставьте тарелку в сторону.
3. Встаньте и покиньте заведение.
4. Громко, так, чтобы это услышали и официант, и другие посетители, произнесите: "Это последний раз, когда я сюда кого-то привожу!"
5. Скажите официанту: "Я хотел бы поговорить с менеджером".
6. Скажите официанту: "Суп отвратителен. Унесите его и немедленно подайте нам что-нибудь более съедобное".
7. Спросите официанта: "Милейший, а что случилось с вашей электроплитой?"
8. Сделайте вид, что все в порядке, и ешьте суп.
9. Скажите официанту: "Этот суп холодный. Пожалуйста, замените его".
10. Скажите официанту, что вы хотели бы вычесть стоимость супа из счета.
11. Спросите у вашего клиента, не желает ли он пожаловаться.
12. Когда официант придет убирать тарелки, скажите: "Извините меня, но я но я боюсь, что мы не смогли доесть суп. На вкус он не плох, но он был не очень теплым - совершенно холодным, я имею в виду!" Во время общего обсуждения анализируются варианты уверенного поведения и примеры из собственной жизни, когда участники смогли использовать данный вариант.

8. Притча «Почему, когда люди ссорятся, они кричат?». Один раз Учитель спросил у своих учеников:

- Почему, когда люди ссорятся, они кричат?
- Потому, что теряют спокойствие, - сказал один.

- Но зачем же кричать, если другой человек находится с тобой рядом? - спросил Учитель. - Нельзя с ним говорить тихо? Зачем кричать, если ты рассержен?

Ученики предлагали свои ответы, но ни один из них не устроил Учителя.

В конце концов, он объяснил:

- Когда люди недовольны друг другом и ссорятся, их сердца отдаляются. Для того чтобы покрыть это расстояние и услышать друг друга, им приходится кричать. Чем сильнее они сердятся, тем дальше отдаляются и громче кричат.

- А что происходит, когда люди влюбляются? Они не кричат, напротив, говорят тихо. Потому, что их сердца находятся очень близко, и расстояние между ними совсем маленькое. А когда влюбляются еще сильнее, что происходит? - продолжал Учитель. - Не говорят, а только перешептываются и становятся еще ближе в своей любви.

- В конце даже перешептывание становится им не нужно. Они только смотрят друг на друга и все понимают без слов.

Давайте познакомимся с некоторыми правилами поведения во время конфликта.

Методы выхода из конфликта:

 найти в себе силы и уклониться от спора или прервать конфликтную ситуацию, выйти из конфликта первым;

 найти авторитетного третьего, кто поможет разобраться в конфликте;

 найти компромисс спорного вопроса;

 подчиниться, принять правила или точку зрения противника;

 понять другого и конфликт мягко перевести в переговоры.

Правила поведения для конфликтных людей.

 Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.

 Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.

 Критикуя, чаще улыбайтесь.

 Будьте справедливы и терпимы к людям.

 Правила поведения для конфликтных людей.

 Не стремитесь доминировать, во что бы то ни стало.

 Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа. Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.

 Критикуя, чаще улыбайтесь.

 Будьте справедливы и терпимы к людям.

III. Заключительная часть.

9. Упражнение «Цветочные фантазии». Ну, а теперь сядьте поудобнее, постарайтесь не скрещивать руки и ноги, положите руки на колени или опустите их вдоль тела. Мысленно внутренним взором пройдите по своему телу, почувствуйте, как оно расслабляется, появляется тяжесть в ногах, руках, постепенно эту тяжесть сменяет приятная усталость, ваше тело наполняется энергией, вы чувствуете легкость в ногах, руках, голове. Ваше дыхание спокойное, ровное, глубокое. Представьте себя на поляне среди цветов. Здесь можно увидеть любые цветы рядом: от самых экзотических и, возможно, очень привередливых в уходе, до самых обычных, полевых, радующих взгляд человека и не требующих от него чрезмерной заботы. Присмотритесь и выберите тот цветок, который больше всего понравился. Рассмотрите его повнимательней: какие у него лепестки, стебель, у него один цветок или это соцветие. Почувствуйте его аромат. Обратите внимание на то, что его окружает. Сделайте глубокий вдох, выдох. На счёт «три» вы откроете глаза и снова окажетесь в этой комнате. Раз…, два…, три. Не делайте резких движений, можете пошевелить шеей, пальцами рук, ног, потянуться.

10. Упражнение «Групповая скульптура». Психолог предлагает участникам занятия в заключении высказать свои ощущения.

Затем предлагает создать групповую скульптуру, которая отражала бы общее настроение группы. Участникам необходимо выбрать место, где они чувствовали бы себя наиболее комфортно, и встать так, чтобы почувствовать комфорт от того времени, которое они провели будучи участниками тренингового занятия.

План-конспект занятия №7. «Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях».

Мотивационный блок.

1. Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение».

К примеру, о - объединение, б - близость, щ - щедрость, е - единение, н - необходимость, и - искренность.

(Учащимся примеры не предлагаются, они выполняют работу само-стоятельно в тетрадях, по желанию они могут объединиться в небольшие группы).

2. Учащиеся обсуждают результаты своего исследования и объясняют свой выбор.

Информационный блок. У всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может это делать лучше, кто-то хуже. Кто-то очень переживает от того, что его общение с людьми не складывается и не дает желаемого результата, кто-то, из-за неумения общаться вынужден расстаться, рассориться и страдать.

Вопрос учащимся:

1. Случалось ли такое с вами?
2. Как можно преодолеть разлад в ситуации общения?

Вывод: общению можно и нужно учиться.

Блок творчества. Учащиеся чертят в тетрадях прямую линию и делят ее на 10 равных частей. Знаком* они отмечают на прямой линии свое желание общаться. Знаками + или - свое умение общаться.

Затем они обсуждают полученные результаты и определяют, из-за чего чаще всего не складывается общение.

Возможные причины разлада в общении, которые могут назвать учащиеся самостоятельно или в ходе обсуждения:

1. Неопределенность в выражении своих мыслей и мнения;

2. Неумение слушать собеседника;

3. Общение без обращения внимания на собеседника;

4. Обман доверия в общении;

5. Проявление в общении негативных качеств характера, которые ставят собеседника в затруднительное положение;

6. Явное непонимание друг друга в общении.

Игровой блок. Учащиеся разыгрывают ситуации ошибок ролевого общения и определяют, как можно было их избежать.

Ситуация 1. Закончен просмотр фильма. Вы обсуждаете его с друзьями. У всех свое мнение после просмотра. Очень трудно выйти из спора достойно.

Ситуация 2. Вам подарили подарок, который вам не очень нравится, и который вы не ожидали.

Ситуация 3. Родителям не нравится круг вашего общения, в котором вы проводите все свободное время. Вы пытаетесь объяснить, что люди, с которыми вы общаетесь, имеют право быть вашими друзьями.

Ситуация 4. Вас обвиняют в поступке, который вы не совершали. Вы пытаетесь объяснить, что обвинение ложно.

Ситуация 5. Ваш лучший друг или подруга поступают по отношению к вам несправедливо. Вам нужно расставить все точки над «и», но при этом вы не хотите терять своих друзей.

Ситуация 6. Ваши бабушка и дедушка стараются помочь вам в жизни, щедро делясь своим жизненным опытом, но вас это раздражает, хотя вы очень любите своих родных.

Ситуация 7. Вы безнадежно опаздываете и пытаетесь войти в транспорт, но сделать это непросто. Люди раздражены, они не понимают вашего стремления любой ценой вскочить в автобус.

Ситуация 8. Совершенно случайно вы узнаете о том, что кто-то распускает о вас разные слухи. Вы решаете объясниться с этим человеком.

Ситуация 9. Вы влюблены, но предмет вашей влюбленности этого никак не может понять. Вы решительно пытаетесь объясниться.

Ситуация 10. Вас пытаются убедить в магазине, что вещь, которую вы очень хотите себе купить, вам совершенно не идет. Вы проявляете несогласие с мнением продавцов.

(Учащиеся должны не только показать ошибки в общении в той или иной ситуации, но и показать, как нужно решать правильно данную ситуацию общения.)

Проблемный блок. Английский поэт и священник 17 века Джон Донн написал поэму, в предисловии к которой сказал: «Ни один человек не может быть островом». **Вопрос учащимся:** Выскажите свое отношение к данному мнению.

Игровой блок. Игра « Сценаристы». Группа учащихся готовит пантомиму заранее и показывает ее перед классом. Сюжет пантомимы учащимся неизвестен.

В задачу учащихся входит показ общения людей в определенной ситуации. На основании данного показа учащиеся, объединенные в группы по 4-6 человек, пишут сценарий данной ситуации с репликами каждого из участников пантомимы. Затем они озвучивают каждую реплику и сопровождают ими показ пантомимы.

Информационный блок. Мы с удовольствием проводим время с теми, кто нас понимает, кто нам интересен и стараемся избегать общения с людьми, которые нам неприятны и не вызывают у нас симпатии. Однако, такое общение не только неизбежно, но оно может быть плодотворным и полезным.

Примером этому может служить Авраам Линкольн, выдающийся президент Америки. Свое общение с людьми он строил таким образом, что не только не избегал общения с неприятными ему людьми, но и отвечал на неприязнь по отношению к себе теплым и человечным отношением.

В 1864 году, в разгар предвыборной борьбы за президентский пост, Аврааму Линкольну пришлось столкнуться с очень мстительным, решительным и влиятельным оппонентом Чарльзом Совордом. Этот человек использовал любую возможность, чтобы высказать свое, негативное отношение к будущему президенту Америки. Однако, несмотря на это, Линкольн победил и, неожиданно для всех, пригласил Соворда занять один из ключевых постов в своей администрации. Близкое окружение Линкольна не могло понять, почему президент это сделал и как он сумел найти общий язык с Совордом. Линкольн был не только умен, но и чрезвычайно дальновиден. Он сумел разглядеть в Соворде незаурядные качества личности и превратил ненависть в дружбу. Соворд был поражен отношением Линкольна к себе, служил в его администрации верой и правдой в пользу президента и государства. Именно Соворд стал человеком, с которым Линкольн провел последние минуты своей жизни, когда он был смертельно ранен.

Нет такого человека, в котором нельзя было бы найти точек соприкосновения с нами. Для того, чтобы с кем-то поладить, подружиться, надо приложить усилия, поработать душой и сердцем, преодолеть ошибки в оценке людей, с которыми общаемся.

Типичные ошибки оценивания людей в общении:

- неравенство. Собственные недостатки дают нам повод преувеличивать их в других людях и превращать их в достоинство.

К примеру, вы не умеете хорошо бегать. Другой человек бегает лучше вас и вам кажется, что он превосходит вас не только в беге, но и по другим своим качествам.

- **предвзятость.** Мы хорошо относимся к тем людям, которые нас любят и, порой, закрывают глаза на наши недостатки, и предвзято относимся к тем людям, кто критически к нам относится и говорит правду. Зачастую, это позволяет нам открыть свою душу тому, кто льстиво высказал положительные слова в наш адрес.

- **поверхностность в общении.** Оценивание внутренних качеств человека по внешним признакам: одежде, манерам, речи, жестам и взглядам. Очень часто такое отношение к людям приводит к ошибкам и потерям в общении.

Рефлексивный блок. Учащиеся составляют график эмоционального воздействия урока на их ощущения и эмоции. Для этого на доске написан план урока. Пункты плана наносятся на график и определяются самые главные, по их мне-нию, моменты урока.

План-конспект занятия №8 «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение».

Цели:

1.Выработка аргументированной позиции и навыков отказа;

2.Развитие мышления для решения жизненных затруднения;

3.Обучение ассертивному поведению.

Упражнение «Мы с тобой похожи». Это разминка и одновременно тренинг толерантного восприятия окружающих людей. Тренер предлагает участникам встать в два круга — внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга. Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

Упражнение «Толкалки»

Цели: С помощью этой игры дети могут научиться канализировать свою агрессию через игру и позитивное движение. Они могут научиться соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело. Они могут научиться следовать правилам и контролировать энергичность своих движений.

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место. Поставив одну ногу назад, вы получите великолепную опору. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: "Стоп!". Когда "Стоп!" крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

Пусть сначала дети пару раз потренируются. Когда они немного освоятся с игрой, и в группе воцарится более открытая атмосфера, Вы можете попросить детей выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

Время от времени можно вводить новые варианты игры. Например, дети могут толкаться, скрестив руки крест-накрест: левой толкать рукой левую руку партнера, а правой — правую. Дети могут толкаться спиной к спине, держась при этом за руки для лучшего равновесия. Также дети могут, наклонившись в разные стороны, толкаться ягодицами.

Анализ упражнения:

— Насколько тебе понравилась игра?

— Кого ты выбирал себе в партнеры?

— Ты толкался изо всех сил?

— Когда вы играли, ты больше толкал партнера или больше сопротивлялся?

— Вы с партнером оба действовали честно?

— Что ты придумал, чтобы победить?

— Ты толкался во всю силу или сдерживал себя?

— Что ты сейчас чувствуешь по отношению к своему партнеру?

Упражнение «Табу»

Цель упражнения: помочь участникам понять, как они относятся к разного рода запретам и ограничениям. Нередко любопытство или желание изведать запретный плод или стремление продемонстрировать свою смелость руководят подростком в его поступках. Хорошо, когда он знает, какие чувства им управляют, это позволяет сделать осознанный выбор.

Ведущий ставит в центре круга небольшую шкатулку или коробочку, в которой лежит неизвестный предмет. "Там лежит то, что нельзя", - говорит ведущий. Затем он предлагает каждому как-то проявить себя в отношении этого предмета. Участники могут вставать или оставаться на месте, выражая отношение мимикой или жестами; они могут подходить к шкатулке, брать ее в руки, заглядывать внутрь, - каждый поступает так, как считает это нужным. Даже если кто-то останется на месте, ничего не предпринимая, - это тоже будет способом реагирования на ситуацию. При выполнении упражнения важно помнить, что это упражнение действия, а не объяснение, поэтому, если кто-то будет пытаться просто рассказать словами о своей позиции, задача ведущего побудить его "показать" свое отношение.

Информирование.

Ассертивность — способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. В обычной жизни модель поведения большинства людей тяготеет к одной из двух крайностей: пассивности либо агрессии. В первом случае человеком, который добровольно принимает на себе роль жертвы, руководит неуверенность в себе, страх перед лицом перемен или, наоборот, опасения потерять то, что уже нажито. Во втором — явное или завуалированное желание манипулировать окружающими, подчиняя их своим интересам. Агрессор руководствуется принципом «ты мне должен, потому что я сильнее», жертва — «ты мне должен, потому что я слабый, а слабых нужно поддерживать». В отличие от этих двух распространенных типов коммуникации ассертивное поведение (assertiveness) опирается на кардинально иной принцип: «я тебе ничего не должен, и ты мне ничего не должен, мы партнеры».

Принципы ассертивного поведения

Принятие на себя ответственности за собственное поведение. По своей сути ассертивность — это философия личной ответственности. То есть речь идет о том, что мы ответственны за свое собственное поведение и не имеем права винить других людей за их реакцию на наше поведение.

Демонстрация самоуважения и уважения к другим людям. Основной составляющей ассертивности является наличие самоуважения и уважения к другим людям. Если вы не уважаете себя, то кто тогда будет уважать вас?

Эффективное общение. В данном случае главными являются три следующих качества — честность, открытость и прямота в разговоре, но не за счёт эмоционального состояния другого человека. Речь идет об умении сказать то, что вы думаете или чувствуете относительно какого-либо вопроса, не расстраивая при этом своего партнера по общению.

Демонстрация уверенности и позитивной установки. Ассертивное поведение предполагает развитие уверенности и позитивной установки.

Уверенность в себе связана с двумя параметрами: самоуважением и знанием того, что мы профессионалы, хорошо владеющие своим ремеслом.

Умение внимательно слушать и понимать. Ассертивность требует умения внимательно слушать и стремления понять точку зрения другого человека. Все мы считаем себя хорошими слушателями, но возникает вопрос, как часто мы, слушая другого человека, переходим от фактов к предположениям, и как часто мы перебиваем других для того, чтобы побыстрее изложить свою точку зрения?

Переговоры и достижение рабочего компромисса. Стремление к достижению рабочего компромисса — очень полезное качество. Подчас возникает потребность найти такой выход из сложившейся ситуации, который бы устраивал все стороны, в ней задействованные.

Также вы имеете право:

- выражать чувства;
- выражать мнения и убеждения;
- говорить «да» или «нет»;
- менять мнение;
- сказать «я не понимаю»;
- быть самим собой и не подстраиваться под других;
- не брать на себя чужую ответственность;
- просить о чем-либо;
- устанавливать собственные приоритеты;
- рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьёзно;
- ошибаться;
- быть нелогичным, принимая решения;
- сказать «мне это безразлично».

Упражнение «Три способа сказать „нет"»

Цель. Обучение моделям ассертивного отказа.

Время. 30 минут.

Вид. Ролевая игра.

Объяснение тренера.

«Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

Отказ-опасение.

Например: «Боюсь, что это невозможно».

Отказ-сожаление.

Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать», «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

Отказ-вынужденность.

Например: «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»; «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»; «Придется мне все же ответить отказом».

Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой.

Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

краткой категорической — «нет» без аргументов; «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают); «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Инструкция.

«Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение.

Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать: сначала он будет говорить «нет» без аргументов; потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами; а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу». Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

Резюме тренера.

«Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь постоянном повторении».

Комментарии для тренера.

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

«Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».

«Дай мне, пожалуйста, взаймы 1000 рублей. Я верну через неделю».

«Дай поносить твою куртку».

Упражнение «Пинг-понг»

Цель. Обучение методам ассертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Время. 20 минут.

Вид. Ролевая игра.

Рассказ тренера.

«Сейчас мы освоим еще одну формулу ассертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг — это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что и не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить.

Например:

Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!

Ты так считаешь? Я подумаю об этом. С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома. Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.

Ты вечно устраиваешь бардак на столе! Да, я часто делаю это.

Инструкция. «Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

«Нельзя быть такой (таким) занудой».

«Ты помешан(а) на опасностях. У тебя просто паранойя».

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга).

Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

«У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».

«Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения.

Резюме тренера.

«Ассертивные приемы — очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть совершенно спокойными — иначе их смысл исказится и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Ассертивное поведение предполагает, что ваша задача — поступать уверенно и с наилучшим результатом. Так что, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации»

Упражнение «Концентрические круги»

Цели: В ходе данного упражнения дети могут сконцентрироваться на позитивных сторонах своей личности и рассказать о них остальным. Эта игра развивает самосознание ребенка и предоставляет ему возможность сравнить себя с окружающими.

Инструкция: Расставьте, пожалуйста, стулья по кругу в два ряда так, чтобы они стояли друг напротив друга и были повернуты друг к другу. А теперь, пожалуйста, рассаживайтесь. Я буду задавать вам тему для беседы, и два партнера, сидящие друг напротив друга, могут поговорить на эту тему. Через две минуты ученики, сидящие во внутреннем круге, должны будут передвинуться на одно место влево, тем самым они окажутся уже напротив других людей.

Первая тема звучит так: "Что я умею хорошо делать?" (2 минуты.)

Завершайте беседу. Пусть дети из внутреннего круга сейчас передвинутся на один стул влево-Следующая тема для беседы: "Что интересного я могу придумать?" (2 минуты.)

Другие темы для обсуждения:

— Человек, который принимает меня таким, какой я есть...

— Как я реагирую на критику в мой адрес...

— Место, в котором я могу хорошо отдохнуть...

— Успехи, которых я достиг в своей жизни...

— Очень важная для меня цель...

— Что во мне ценят другие...

— Чем я горжусь в себе...

— Риск, на который я когда-то пошел...

— Лучшее переживание в моей жизни...

— Мои любимые дела...

— Кто меня уважает и ценит...

— Ситуация, в которой я был очень собой доволен...
— Самые приятные каникулы в моей жизни...
— Самая большая радость, которую я кому-либо доставил...
— Болезнь, которую я стойко перенес...
— Самое лучшее в моей семье...
— Самое лучшее в нашем классе...
Анализ упражнения:
— О чем ты больше всего любишь говорить?
— На какую тему тебе труднее говорить?
— Что нового узнал ты о своих одноклассниках?
— Какое настроение у тебя сейчас?

План-конспект занятия №9 «Возведем мосты, разрушим стены»

Цель: приобретения опыта уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения, познакомить с признаками уверенного и неуверенного поведения.

1. Игра «Контакт глаз». Все встают в круг и пытаются встретиться с кем-то взглядом; когда двоим это удаётся, они меняются местами.

2. Упражнение «Маски неуверенности». Очень часто неуверенное поведение скрывается под масками. Постарайтесь догадаться, как можно назвать человека, который:

Постоянно боится сделать ошибку. Боится сделать что-то не так. С трудом знакомится. Трудно начинает новое дело. (Застенчивый).

Смотрит на других свысока. Любит поучать других. Подчеркивает собственную значимость. (Самоуверенный).

Стремится, чтобы его заметили любой ценой, даже нарушая правила поведения. Может оскорблять, унижать других. Применяет физическую силу к окружающим. (Агрессивный).

- А сейчас давайте попробуем выполнить действия, «надев» сначала маску застенчивости, потом – самоуверенности, затем – уверенности.

1. Подойти и спросить: «Как тебя зовут?»
2. Улыбнуться.
3. Спросить: «Как поживаешь?»

- Какие чувства вызвал у вас уверенный герой, какие – неуверенный, а какие – грубый? С кем бы им было приятнее общаться?

Критерии	Уверенное поведение	Неуверенное поведение	
		Пассивно-неуверенное	Грубо-агрессивное
Как выглядит?	Спокойный, улыбающийся, открытый взгляд, ровная осанка, жесты открытые, плавные, расслабленные	Напряженный, ходит и сидит ссутулившись, закрытые позы, избегает прямого взгляда, беспокойная и скованная жестикуляция	Напряженная поза, взгляд пристальный, бурная и хаотичная, чрезмерная жестикуляция и гримасы злости, гнева
О чем думает?	Доволен собой, своими действиями, знает, что все получится, удовлетворен	Не доволен собой, своими действиями, сомневается, что получится, неудовлетворен, беспокоится, боится	Недоволен, защищается, прячет свои страхи под маской самоуверенности, неудовлетворен

Как говорит?	Спокойный и уверенный голос, выразительная речь	Тихий, застенчивый голос, мямлит или торопится, речь невнятна	Кричит или угрожающе шипит, высокий или очень низкий голос, торопливость
Как действует?	Быстро принимает решения, действует решительно, уважая интересы других	Долго не может принять решения, действует осторожно, с оглядкой, достигает поставленной цели, если его направляют	Достигает цели, не обращая внимания и ущемляя интересы других, часто жертвует своими интересами

- Неуверенное поведение скрывается под масками застенчивости, самоуверенности и агрессии (грубости). Самоуверенные и агрессивные люди проявляют свою уверенность за счет унижения других, таких людей нельзя назвать сильными и уверенными в себе личностями. Грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха; неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению; уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой.

- Вам выбирать, какое поведение использовать. И если вы выбираете уверенное поведение, тогда вам следует помнить, что его следует тренировать, чтобы оно стало вашей повседневной привычкой.

Сложно всегда быть невозмутимым и уверенным в себе. Но разобравшись как работает этот механизм, мы можем добиться успеха!

3.Упражнение «Нет». Разбиться на пары, у одного в руках любой предмет, задача второго любыми способами выпросить предмет. Задача первого игрока не отдавать предмет, при этом чётко и уверенно говорить « нет». Меняются ролями. Обсуждение. Легко ли было просить? Легко ли было отказывать?

Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуации, они разыгрываются желающими и затем анализируются всей группой.

Если подростки предлагают свою, актуальную для них, ситуацию, можно разобрать её.

1. Вы со своим другом собрались в кино, встречаетесь с ним у входа, и тут выясняется, что он забыл билеты.

Проиграть эту ситуацию с учетом следующих характеристик:

 Вы не очень уверены в себе, а друг – душа любой компании, немного эгоистичен;

 Вы – лидер, друг – робкий и застенчивый.

Обсуждение зависит от того, как будет разыграна ситуация. Устраивает ли подростков предложенный выход, какие чувства испытывают герои ситуации?

2. Девушка уже сорок минут ждёт юношу, он появляется очень расстроенный.

3. Твой друг взял у тебя учебник на время. Завтра зачёт, и учебник необходим. Ты звонишь другу и просишь срочно вернуть учебник. Друг отвечает, что сейчас принесёт, проходит час – друга нет. Твои действия.

4.Упражнение «Символ». Подростком предлагается на листах нарисовать символическое изображение «Вера в себя». Затем по желанию рассказывают о своих символах.

5.Упражнение «Копилка». Психолог рассказывает о том, что человек чувствует себя уверенным, опираясь на внутренние (умственные способности, душевные качества, умения) или внешние (семья, друзья, природа, хобби) источники силы. Совместно с подростками

собирается их « копилка» - называются те качества, способности, достижения, которые могут помощь человеку осознать свою уверенность.

6.Упражнение «Мои ресурсы». Подросткам раздаются карточки с позитивными утверждениями, ребята отмечают те, которые им подходят:

Я могу это сделать.

Я всегда думаю, что одно маленькое усилие – и будет результат.

Я достаточно умелый, чтобы сделать работу хорошо.

Я могу измениться так, как считаю нужным.

Я имею право вслух говорить о своём мнении.

Моё мнение может отличаться от остальных.

Я ощущаю свою ценность и уникальность.

Я понимаю , что способен на многое.

Я осознаю богатство своего внутреннего мира.

Рефлексия

План-конспект занятия №10 «Гармония с собой»

Цель: развитие навыков самоанализа и укрепление процесса позитивного самопринятия личности.

1.Упражнение «Приветствие в танце». Под спокойную танцевальную музыку дети передвигаются по комнате, возможно выполнение элементов танца. Когда музыка заканчивается, дети останавливаются, и приветствуют того человека, рядом с которым оказались. Причем необходимо не только поздороваться, но и сказать несколько добрых слов в адрес этого человека.

Игра повторяется несколько раз.

2.Упражнение «Послушаем тишину». По первому сигналу взрослого дети начинают бегать, кричать, топать, прыгать, визжать и т. д. По второму сигналу взрослого дети быстро садятся на стулья и прислушиваются к тому, что происходит вокруг. Затем они по кругу рассказывают, какие звуки услышали.

3.Упражнение «Автобиография». Проанализируйте свою биографию. Найдите в ней что-либо героическое, ценное, хотя бы пять-шесть событий. И постарайтесь выстроить на них свою биографию. Красочно распишите ее в героическом ракурсе.

4.Упражнение «Скульптура». Дети объединяются в пары. В каждой паре один – скульптор, другой – глина. Необходимо скульптуру из глины слепить скульптуру по заданию:

– человек, который уважает себя;

– человек, который недоволен собой;

– человек, который ничего не боится;

– человек, который общается с другими;

– человек, который осмысливает свое поведение.

5.Упражнение «Письмо далекому себе». Участникам предлагается написать письмо, которое откроет каждый из них только через много-много лет, когда станут взрослыми. Содержание письма: увлечения, интересы, описание себя в настоящем и описание – воображение себя в будущем, цель жизни в настоящем.

Творческая деятельность. **Аппликация группы «Павлин»**

Детям предложить создать общую аппликацию «Павлин». Сам павлин нарисован заранее на отдельном листе, а дети вырезают перья. Для этого детям предоставляется цветная бумага, можно использовать яркие обертки от шоколада т. п. Перья могут быть любого размера и формы. При этом говориться, что каждое перо должно символизировать какое-нибудь качество, способность, которую в себе ценишь, любишь. Это качество записывается на перо. Каждый участник может вырезать сколько угодно перьев. Все перья

раскладываются ведущим на большом листе бумаги так, чтобы получился хвост павлина, затем к перьям приклеивается сам павлин. Каждый участник может посмотреть, какие качества изображены всеми участниками. Коллективная аппликация павлина помогает детям почувствовать свою ценность, способствует сплочению, позволяет оценить качества своей личности и сформировать необходимые.

Итоговая рефлексия:

Что вы чувствовали в ходе занятия?

Что значит быть в гармонии с собой?

Отчего зависит эта гармония?

План-конспект занятия №11 «Наши ценности и традиции»

Цели: формирование у участников представления о семейных ценностях и традициях в современных семьях.

Организационный этап. Здравствуйте! Очень приятно Вас видеть. У каждого человека есть безусловные ценности, то есть то, что при любых обстоятельствах он будет хранить, защищать, отстаивать. *Видеоролик (Моя семья)*

В разные времена у разных народов эти ценности могут быть разными, но есть одна ценность, которая значима для любого народа в любое время. Это семья. Ученые считают, что человек стал настоящим человеком, когда сформировалась семья. Именно в семье человек получает любовь и заботу, первые уроки доброты и ответственности, именно семья становится для человека, потерявшего себя, опорой и надеждой на возрождение.

Сегодня наша встреча посвящена СЕМЬЕ. Вместе с вами мы раскроем секреты счастливой семьи.

Основной этап

Упражнение «Ассоциация». У каждого свое представление о семье. Какие ассоциации с этим словом возникают у вас?

• Если семья — это **здание**, то какое…

• Если семья — это **цвет**, то какой…

• Если семья — это **музыка**, то какая …

• Если семья — это **геометрическая фигура**, то какая…

• Если семья — это **настроение**, то какое…

Упражнение «Семейные ценности». Сейчас мы с вами просмотрим небольшой фильм о «Семейных ценностях».

После просмотра фильма идет его обсуждение.

-О какой важной ценности рассказывает автор?

Составление кластера «Идеальная семья» (работа в группах)

1гр. «Идеальный папа»

2гр. «Идеальная мама»

3гр. «Идеальный сын»

4гр. «Идеальная дочь»

Очень часто мы предъявляем друг другу повышенные требования. Ваша задача составить список, который характеризует идеальную МАМУ для юношей, для девушек список, характеризующий идеального ПАПУ, для родителей: идеальный СЫН, идеальная ДОЧЬ.

После этого списки зачитываются. Участникам предлагается обсудить являются ли они таковыми, что из списка им бы хотелось взять в первую очередь, чтобы приблизиться к образу «Идеального отца, сына, либо идеальной мамы, дочери».

Вывод: ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого родители не перестают любить своих детей, а дети родителей.

Разминка «Шум дождя»

Упражнение «Дерево семейных ценностей» (работа в группах)

Цель: определение и ранжирование семейных ценностей.

Каждый получает заготовку «Дерева семейных ценностей» и примерный перечень возможных ценностей (чтобы участникам было легче сориентироваться).

Задача участников – ранжировать ценности:

– в корневую систему помещают самые важные, от которых не откажутся ни при каких условиях.

- в ствол – важные, но от которых в некоторых случаях можно отказаться.

- в крону – желаемые, но не обязательные ценности.

Участникам объясняется, что они могут воспользоваться подсказкой из перечня, могут что – то добавить свое.

Перечень возможных семейных ценностей: Уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, образование, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, комфортабельное жилье, дети, занятия спортом, высокооплачиваемая работа, наличие общих друзей, совместные путешествия, знания, преданность, достоинство, творчество, честь, красота, счастье, развлечения, физическая сила, совместный труд, принципы, магистратура, верность, карьерный рост, доверие.

Представление результатов работы. Сравнение разных деревьев, выявление сходств.

Викторина «И в шутку и в серьёз». Много серьёзных слов было сказано о семье. И в заключении я предлагаю вашему вниманию викторину:

1. Какое выражение стало символом большой семьи:

а) Трое в лодке;

б) Четверо за компьютером;

в) Пятеро в ванной;

г) Семеро по лавкам.

2. Есть буквенная семья, в которой, согласно многочисленным стихам, «33 родных сестрицы». Что это за семья? (алфавит)

3. Цветок – символ семьи (ромашка).

4. Какое растение олицетворяет собой одновременно и родного, и приёмного родственника? (мать-и-мачеха)

5. О какой русской игрушке эта цитата: «Она олицетворяет идею крепкой семьи, достатка, продолжения рода, несёт в себе идею единства»? (о матрёшке)

6. Как звучит русская «фруктовая» пословица о том, кто унаследовал плохое, неблаговидное поведение от отца или матери? («Яблоко от яблони недалеко падает»).

7. Какую погоду не в силах предсказать синоптики? (в доме)

8. На Руси, когда вся семья собиралась за новогодним столом, дети связывали ножки стола лыковой верёвкой. Что символизировал этот новогодний обычай? (это означало, что семья в наступающем году будет крепкой и не должна разлучаться).

Подведение итогов

Рефлексия

- Чем полезна именно для вас данная встреча?

- Что является самым важным из того, что вы сегодня узнали ?

- А какой же основной секрет семейной жизни?

План-конспект занятия №12 «Дверь в человеческие отношения открывается на себя»

Цель: активизация процесса самопознании, повышение самопонимания на основе своих положительных качеств.

1. Ритуал приветствия

2. Приветственная фраза. Дети садятся в круг, затем один из них просит другого передать третьему какую-либо приветственную фразу. Второй участник передает третьему эту фразу, третий просит второго передать первому несколько слов благодарности, а сам тем временем просит четвертого участника передать пятому свое приветствие. Четвертый передает пятому приветствие, посланное третьим участником, тот посылает обратно благодарность и т. д. Слова привета и благодарности должны быть краткими: одна-две фразы, не более.

Приблизительный вариант: «Доброе утро! Вы прекрасно выглядите!»

Обратное послание: «Спасибо. Вы очень любезны».

3. Упражнение «Автопилот»

– Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

4. Упражнение «Самоодобрение». Человек, который хорошо владеет самоодобрением, должен:

• быть верен своим принципам, несмотря на противоположные мнения других, но вместе с тем уметь гибко изменить свое мнение, если оно ошибочно;

• быть способным действовать по своему усмотрению, не испытывая вины или сожаления в случае неодобрения со стороны других;

• быть способным не тратить время на чрезмерное беспокойство о завтрашнем и вчерашнем дне;

• сохранять уверенность в своих способностях, несмотря на временные неудачи и трудности;

• видеть в каждом человеке личность и рассматривать его как полезного для других, как бы он ни отличался уровнем своих способностей и занимаемым положением;

• быть непринужденным в общении, уметь отстаивать свою правоту, так и соглашаться с мнением других;

• уметь принимать комплименты и похвалу без притворной скромности;

• уметь оказывать сопротивление;

• быть способным понимать свои и чужие чувства, уметь подавлять свои порывы;

• быть способным находить удовольствие в самой разнообразной деятельности, включая работу, игру, общение с друзьями, творческое самовыражение или отдых;

• чутко реагировать на нужды других, соблюдать принятые социальные нормы;

• уметь видеть в людях хорошее, верить в их порядочность, несмотря на их недостатки.

5.Упражнение «Формула успеха». Из чего складывается наше переживание удачи, успеха? Очевидно, что оно возникает из соотношения полученного результата и того, чего мы хотели достичь. По известной формуле классика У. Джемса: Другими словами, самооценку можно повысить, либо повысив уровень успеха, либо снизив притязания.

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех}}{\text{Притязания}}$$

Возьмите лист бумаги, например «форматку» для черчения или рисования.

Напишите в центре крупно букву «Я». Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом.

Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это «Я» может быть реализовано, и определить «желательное» и «нежелательное Я» для каждой области. Просто проводите линию от «Я», центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы все закончили, придумайте еще четыре – любые, самые неожиданные. Но важное условие – они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные.

Теперь отложите эту «звездную карту» своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника?

Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими.

6. Упражнение «Я ценю себя»

– Сядьте поудобнее на стуле так, чтобы ноги стояли на полу. Слегка прикройте глаза и просто следите за дыханием. Теперь направьте свой мысленный взор вовнутрь и скажите себе, что вы себя любите.

Это может звучать примерно так: «Я высоко ценю себя».

Это придаст вам силы и укрепит дух. Выполняя это упражнение, периодически следите за своим дыханием.

Теперь сосредоточьтесь еще сильнее и определите то место, где хранится сокровище, носящее ваше имя. Приближаясь к этому священному месту, подумайте о своих возможностях: способности видеть, слышать, осязать, ощущать вкус и запах, чувствовать, думать, двигаться и делать выбор. Как следует подумайте о каждой из этих возможностей, вспомните, как часто вы пользовались ими, как пользуетесь сейчас, как нужны они будут в дальнейшем.

Теперь вспомните, что это все – вы, что это вы можете увидеть новые картины, услышать новые звуки и т. д. Постарайтесь осознать, что благодаря этим возможностям вы никогда не будете беспомощными.

А теперь вспомните, что вы – частица Вселенной; вы получаете энергию из недр земли, благодаря ей вы можете уверенно стоять на ногах, понимать смысл окружающего мира, вас заряжают и другие люди, которые готовы быть с вами и нуждаются в вас.

Помните, вы свободны, чтобы все видеть и слышать, но выбираете лишь то, что вам нужно. И тогда отчетливо скажите «да» тому, что необходимо, и «нет» всему ненужному и лишнему. Вы будете нести добро и себе, и другим вместо зла и бессмысленной борьбы.

А теперь снова сосредоточьтесь на своем дыхании.

Все это может занять у вас одну или пять минут.

Это вы решите сами.

Хорошенько запомните это упражнение и почаще делайте его.

7. Упражнение «Мнение». Участники делятся на две равные подгруппы, встают, образуя два концентрических круга. Члены группы, стоящие во внутреннем круге, поворачиваются лицом к участникам, которые стоят во внешнем кругу. Они встают друг напротив друга. Затем член каждой пары, стоящий во внутреннем круге, начинает тихо говорить партнеру, как он его воспринимает, какие чувства он вызывает, какие личные качества тот проявляет в группе и т.д. По сигналу ведущего внутренний круг сдвигается вправо на одного участника. Первая часть процедуры заканчивается, когда участники, пройдя по кругу, вернутся в исходную позицию. Во второй части процедуры аналогично высказывают свое мнение члены группы, стоящие во внешнем круге. В заключительной части процедуры ведущий предлагает участникам в течение 5-10 минут продолжить беседу, свободно выбрав себе партнера в любом месте помещения.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вызвало это задание?

2. Что нового вы узнали о себе? Есть ли желание что-либо в себе изменить?

8. Подведение итогов занятия

План-конспект занятия №13 «Когда не нужны комментарии».

Цель: подведение итогов занятия, анализ групповой и индивидуальной работы участников, осознание участниками полученного опыта. Получение обратной связи для тренера.

Время проведения:10 – 15 минут.

Примечания: ведущему необходимо следить за соблюдением правила «здесь и сейчас» во время обратной связи.

Рефлексия - обращение человеком своего сознания на свое (или чужое) мышление и поведение, на приобретенные знания и совершенные поступки, понимание и анализ своих мыслей, чувств и мотивов. Рефлексия - включение сознания на уже происшедшее.

1. Упражнение "Спасибо за приятное занятие". Ведущий: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

2. Упражнение «Карусель впечатлений». Группа стоит, образовав два (внешний и внутренний) круга. Участники кругов стоят лицом к лицу, образуя пары (внешний-внутренний).

Ведущий предваряет упражнение объяснением о важности обратной связи между людьми. Затем он задаёт направление диалога темой:

-Я думаю, что чувство юмора для тебя – это...

- Я думаю, что твоя роль в группе...

-Когда я вижу тебя, то я чувствую...

-Мне кажется, что в сложной ситуации ты...

Каждый тур – это обсуждение одной темы, одного вопроса. На каждое предложение даётся 3-5 минут для обсуждения. Затем – хлопок ведущего, и внутренний круг передвигается на одного человека. Новой паре даётся тема для обсуждения.

Вопросы для финальной групповой дискуссии: Каковы твои ощущения после упражнения? Было ли тебе тяжело давать товарищам обратную связь? В чем это проявилось? Что было тяжело? Какую обратную связь ты получил? Согласен ли с тем, что услышал от товаришей? Как собираешься поступить с тем, что услышал? Значима ли для тебя та обратная связь, которую ты получил?

3. Упражнение «Соковыжималка». Ведущий на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

1)корзинку/горку апельсинов

2)стакан оранжевого апельсинового сока

3)кучку выжимок из выдавленных апельсинов

Каждый из участников получает по 2-4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с

одногруппниками и с тренером и т.д. Затем, по сигналу ведущего, эти листки можно будет вклеить на соответствующие плакаты:

- **на плакат с апельсинами** – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться.

- **на плакат со стаканом чудесного освежающего сока** можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы.

-**на плакат с отходами нашей соковыжималки** будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей "соковыжималки":

- много ли тем оказались не проработаны
- многие ли отношения остались не проясненными
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения
- о чем заставил тренинг задуматься
- что я хочу узнать ещё о себе/ о товарищах/ о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование
- какие "вкусные" моменты тренинга порадовали нас в совместной работе
- что придавало силы, внушало уверенность
-какую "жажду" (в чём?) помог мне тренинг утолить
- что хотелось бы исправить/изменить
-какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще
- с каким "послевкусием" расходятся участники.

Реквизит:3 листа ватмана с изображением или надписями апельсинов, стакана апельсинового сока, выжатых апельсинов. Стикеры, ручки, равные количеству участников.

4. Упражнение «Клубок». Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Реквизит: клубок ниток.

План-конспект занятия №14 «Подведение итогов. Заключительная диагностика»

Цель: активизация личных ресурсов участников для восстановления физических и психических сил.

Ход занятия:

Вводная часть

Упражнение «Мы с тобой похожи»

Цель: активизация участников, настрой на работу в группе.

Ведущий предлагает участникам встать в два круга — внутренний и внешний. Внутренний круг будет стоять на месте, а внешний передвигаться вправо. Участники внутреннего круга стоят лицом к участникам внешнего круга напротив друг друга.

Когда участники выстроятся, тренер предлагает каждому в паре произнести и продолжить фразу: «Мы с тобой похожи тем, что...» После того как каждый партнер произнесет и закончит эту фразу, участники внешнего круга сдвигаются по кругу вправо, встают напротив следующего участника внутреннего круга и упражнение повторяется.

Упражнение заканчивается, когда каждый участник скажет эту фразу каждому участнику.

Основная часть

Повторное анкетирование (30 минут). Каждому участнику предлагается вновь заполнить анкету «Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков» (Приложение). После заполнения, обсудить полученные результаты. Сравнить с данными, полученными на первом занятии. Для удобства, все обобщённые результаты можно заносить на лист ватмана.

Итоговая диагностика (1 ч 20 мин). Предлагаются те же тестовые задания, что и в предварительной диагностике.

Заключительный этап

Упражнение «Итоги» (10 мин)

Цель: получение обратной связи от участников программы.

С помощью бумажной игры-гадалки участники дают обратную связь программе: нужно назвать один цвет из четырех (розовый, желтый, голубой, зеленый) и число от одного до пяти (рис. 2), и ответить на тот вопрос, который выпадет:

- Что узнал нового?
- Что было полезного?
- Что будешь применять в работе?
- Как себя чувствовал на занятиях?
- Что было самым интересным?
- Что удивило?
- Что запомнилось?
- Что порадовало?

Упражнение «Подарок» (15 мин)

Цель: снятие эмоционального напряжения, укрепление доброжелательного отношения в группе.

Каждому участнику дают лист бумаги, который он подписывает. Затем передает его по кругу, все остальные участники оставляют на листке пожелания в виде рисунка, небольшого четверостишия или добрых слов. Когда лист возвращается к своему хозяину, он уже полон подарков.

Ведущий подводит итоги работы по программе, благодарит всех участников. (5 мин)

Система условий реализации программы. Реализация программы включает 4 этапа, содержащих различные виды деятельности:

1) *Подготовительный* (формулируется запрос на работу с подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

2) *Диагностический* (для этого может быть использован ряд методик: "Шкала эмоционального отклика" А. Меграбяна и Н. Эпштейна, опросник Басса–Дарки, тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", социометрия (Дж. Морено); Анкета, направленная на изучение степени актуальности проблемы буллинга среди подростков.

Диагностика занимает одно занятие в начале и в конце проведения программы. Полученные данные фиксируются и анализируются; определяются школьники «группы риска», нуждающиеся в дополнительных индивидуальных коррекционно-развивающих занятиях по развитию навыков ассертивного поведения.

3) *Этап групповой работы*, который реализуется в форме практических занятий. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу. В ходе основной части реализуется главная цель занятия по определенной теме. Целью заключительной части является подведение итогов занятия, снятие усталости и возможного напряжения, обучение расслаблению. Для этого были использованы невербальные техники мышечной релаксации, саморегуляции.

Сроки реализации программы. Представленная программа включает 14 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения 1 – раз в неделю, всего 29 часов.

4) *Повторная диагностическая работа* (этот этап предполагает проведение тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает одно занятие).

Методическое обеспечение программы

Диагностический материал:

1. Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности респондентов. Опросник состоит из 75 утверждений. На русском языке стандартизирован А.А. Хваном, Ю.А. Зайцевым и Ю.А. Кузнецовой в 2005 году.А. Басс, воспринявший ряд положений своих предшественников, разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: «...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий».

2. Опросник «Шкала эмоционального отклика» А. Меграбяна и Н. Эпштейна. Методика «Шкала эмоционального отклика» позволяет проанализировать общие эмпатические тенденции испытуемого, такие ее параметры, как уровень выраженности способности к эмоциональному отклику на переживания другого и степень соответствия/несоответствия знака переживаний объекта и субъекта эмпатии. Объектами эмпатии выступают социальные ситуации и люди, которым испытуемый мог сопереживать в повседневной жизни.

3. Тест "Описание поведения в конфликте К. Томаса", (адаптация Н.В. Гришиной)

Шкалы: типы поведения в конфликтной ситуации - соперничество, приспособление, компромисс, избегание, сотрудничество интересы обеих сторон. В опроснике по выявлению типичных форм поведения К. Томас описывает каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации. В различных сочетаниях они сгруппированы в 30 пар.

4. Методика «Социометрия» Дж. Морено используется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений у учеников 2-11 классов.

5. Анкета, направленная на выявление «буллинга».

1. Испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

А) никогда не испытывали по отношению к себе проявление буллинга;

Б) иногда, со стороны старшеклассников или сверстников;

В) со стороны учителей.

2. В какой форме испытывали по отношению к себе проявление буллинга?

А) вербальный (насмешки, клички, обзывания);

Б) поведенческий (сплетни, изоляция, отказ играть, бойкот и др.);

В) физический (шлепки, подзатыльники, удары др.).

3. Приходилось ли вам самому выступать в роли «агрессора» по отношению к другому?»

А) «да, к сверстникам»;

Б) никогда не выступали в роли «агрессора»;

В) «я был только наблюдателем, сам не обижал»;

Г) выступал в роли «агрессора» по отношению к учителям.

4. Рассказывали ли Вы о ситуациях буллинга?

А) никому не рассказывали;

Б) делились проблемами с друзьями;

Г) рассказывали родителям.

Характеристика упражнений для реализации программы

1. Проективные упражнения, направленные на самоисследование личной модели поведения в различных ситуациях: «Соковыжималка», «Мнение», «Самоодобрение», «Мои ресурсы».

2. Упражнения-реконструкции, позволяющие проиллюстрировать основную тему занятия, актуализировать и пополнить знания по психологии и педагогике: «Спина к спине», «Белая ворона», «Карусель впечатлений» «Дерево семейных ценностей», «Маски неуверенности».

3. Упражнения, направленные на формирование ответственного поведения: «Формула успеха», «Жертва и ответственность», « Нет».

4. Упражнения, направленные на осознание эмоций и чувств: «Карусель впечатлений», «Спасибо за приятное занятие», «Я ценю себя», «Чувства».

5. Упражнения, обучающие приемам снятия стрессового напряжения, саморегуляции, безопасному выражению эмоций: «Мы с тобой похожи», «Групповая скульптура», «Шаровое настроение».

6. Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов: «Цветочные фантазии», «Шум дождя», «Послушаем тишину».

Ограничения и противопоказания к участию в программе. Программа рассчитана на учащихся подросткового и юношеского возраста с сохранным интеллектом. Среди указанной категории участников ограничений и противопоказаний нет.

Способы обеспечения гарантии прав участников программы:

1. Участники программы должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.

2. Перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.

3.Ведущий руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (психолога, педагогов)

Основные права и обязанности психолога:

1. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

2. Если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство.

3. Психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы.

4. Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы

Участники программы имеют право на:

1. Добровольное участие в программе участниц, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.

2.Уважительное отношение к себе.

3.Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.

2.Соблюдать режим посещения занятий.

Перечень методических материалов

- метафорические ассоциативные карты: «Persona» и «Personita», «Роботы», «1000 дорог»
- цветные карандаши, листы форматом, А4, пластилин; ватманы

Приложение 1

Информационный материал по теме «На страже своих границ». Грубость – проявление по отношению к другим черствости и неуважения, суровость, дерзость. Жестокость – проявление безжалостности и бесчеловечности, отсутствие сожаления и сочувствия; Насилие - применение различных форм принуждения в отношении других людей для оказания влияния или уничтожения.

Насилие в отношении ребенка - это все формы физического или эмоционального жестокого обращения, сексуального насилия, беспризорности или уклонение от родительских обязанностей, коммерческая или иная эксплуатация, причиняющая настоящий или потенциальный вред детскому здоровью, выживанию, развитию или достоинству в контексте ответственности, доверия или власти.

Конвенция о правах ребенка признает широкие масштабы насилия в отношении детей и указывает, что дети имеют право на защиту от всех форм насилия. Под насилием подразумевается похищение, детоубийство, убийство, традиционные практики, причиняющие увечья, а также сексуальные, психические и физические злоупотребления, включая физическое наказание в качестве «дисциплинарных мер» в отношении детей.

Конвенция о правах ребенка устанавливает, что насилие в отношении детей в любой форме и в любом месте не имеет оправдания. В соответствии с Конвенцией дети имеют право на физическую и личную неприкосновенность и защиту от «всех форм физического или психологического насилия». Конвенция признает, что все формы насилия вредны и могут оказать отрицательное воздействие на все стороны жизни ребенка. Дети, подверженные насилию, чаще страдают от недостаточного питания и болезней, хуже учатся в школе, у них пониженное самоуважение.

В соответствии с Конвенцией насилие в отношении детей является нарушением их человеческих прав.

Насилие нарушает следующие права:

- право каждого на равную защиту перед законом;
- право не подвергаться жестокому обращению;
- право на жизнь и физическую неприкосновенность;
- право на наивысшие стандарты физического и психического здоровья.

Дети-жертвы насилия - дети, подвергшиеся или подвергающиеся насилию (физическому, сексуальному, психологическому насилию, оскорблениям или злоупотреблениям, отсутствию заботы или небрежному, грубому обращению или эксплуатации) в семье, в учреждениях образования и опеки.

Виды насилия

1. Физическое насилие: толчки, хватания, нанесение ударов ладонью или кулаком или посторонними предметами, удерживание, удушение, избиение, пинки, использование оружия, причинение ожогов, контроль над доступом жертвы к социальной или медицинской помощи и т.п.

2**.** Психологическое насилие: вербальные оскорбления; шантаж; угрозы насилия по отношению к себе, жертве или другим лицам; запугивание посредством насилия по отношению к домашним животным или разрушение предметов собственности; преследование; контроль над деятельностью жертвы; контроль над кругом общения жертвы; контроль над доступом жертвы к различным ресурсам (получению социальной и

медицинской помощи, медикаментам, автотранспорту, общению с друзьями, получению образования, работе и т.п.).

3. Эмоциональное насилие; принуждение жертвы к исполнению унижающих ее действий; контроль над распорядком дня жертвы и т.п.

4. Экономическое насилие: отказ в содержании детей; утаивание доходов; трата семейных денег, самостоятельное принятие большинства финансовых решений (при покупке продуктов не учитываются потребности детей).

5. Эксплуатация детского труда: принудительный труд, рабство, вымогательство, попрошайничество.

Мифы и правда о насилии в семье

Миф	**Правда**
В настоящее время насилие в семье – явление редкое. Оно осталось в прошлом, когда нравы были более жестокими	По статистике Министерства Внутренних Дел больше всего совершаемых преступлений – это преступления, совершаемые на почве семейно-бытовых отношений
Насилие происходит только в семьях с низким социальным статусом	Насилие может происходить в семьях с разным социальным статусом и с различным уровнем образования супругов. Различие в том, что про насилие в семьях с низким статусом обычно знают окружающее, поскольку это происходит у всех на виду, а насилие в семьях с высоким социальным статусом чаще скрывают
Причиной насилия является алкоголизм	Действительно, большинство актов насилия совершается именно под воздействием алкоголя. В том, что происходит насилие, виноват не алкоголь, а человек, его совершивший. Но среди обидчиков есть мужчины и женщины, ведущие «здоровый образ жизни», не признающие табак или алкоголь
Насилие в семье, даже если оно и есть, частное дело семьи	Насилие в семье – это уголовно наказуемое деяние. Во многих странах юристы и адвокаты считают, что насилие в семье занимает одно из первых мест среди всех видов преступности. И если пресечь насилие в семье на ранних этапах, все еще может закончиться благополучно

Материалы, иллюстрирующие реализацию программы "Дорога добра"

Занятие № 2«На страже своих границ»



Занятие №3 «Есть ли шанс у белой вороны?»



Занятие №8 «Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»





Проект по профилактике социально–негативных явлений среди молодежи «Ярдэм»

Управление по делам детей и молодежи Альметьевского муниципального района Республики Татарстан.

Целевая группа: 50 несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета: ПДН, СОП, ВШУ Альметьевского муниципального района.

Цель: Формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, профилактика безнадзорности и правонарушений. Развитие самостоятельной, социализированной личности молодого гражданина, формирование у него позитивного мировоззрения и востребованных компетенций.



Задачи проекта:

- организация общедоступных секций, кружков, клубов и объединений, соответствующих интересам современных детей, подростков и молодежи с целью обеспечения наибольшего охвата обучающихся организованными формами занятости;

- обеспечение содержательного досуга, отдыха и занятости молодежи, в первую очередь, находящейся в социально опасном положении и (или) состоящих на различных видах профилактических учетов;

- межведомственное взаимодействие субъектов профилактики;

- формирование законопослушного поведения несовершеннолетних, профилактика безнадзорности и правонарушений.

Обоснование социальной значимости проекта. Позитивная профилактика – это форма работы, которая позволяет через развитие личности сформировать грамотные установки жизни в правовом социуме, не «запугивая» детей.

В целях достижения успеха в вопросах профилактики асоциального поведения в работе с подростками необходимо главный упор делать на развитии личностных качеств и социальных навыков подростков, прививать детям и молодежи позитивные нормы

поведения, формировать стрессоустойчивость, воспитывать личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. В связи с этим неотъемлемой частью профилактической работы является вовлечение подростков в досуговую деятельность, как в учебное, так и в каникулярное время. Для подростков были составлены маршрутные листы, которые были включены мероприятия молодежных (подростковых) клубов.



Инновационность и уникальность проекта состоит в том, что обеспечивает тесное взаимодействие следующих субъектов профилактики:

Управление по делам детей и молодежи Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

молодежные (подростковые) клубы

центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур»

детские оздоровительные лагеря,

ГАУСО «КЦСОН «ОПЕКА»

УФСИН

ГКУ «Центр занятости населения»

Прокуратура Альметьевского муниципального района

Управление по физической культуре и спорту

Управление «Опека»

ГАУЗ «Альметьевский наркологический диспансер»

Отдел МВД РТ по Альметьевскому муниципальному району

Отдел наркоконтроля ОМВД

КДН и ЗП Альметьевского муниципального района



Управление культуры Альметьевского муниципального района.

Тесное взаимодействие субъектов профилактики начинается с начала постановки несовершеннолетнего совершившего правонарушение на профилактический учет. При рассмотрении подростка на заседании КДН и ЗП ему вручается «маршрутный лист» с рекомендованными к прохождению профилактическими мероприятиями в Центре «Ярдэм».

Описание проекта. Проект включает в себя комплекс мероприятий. Составляется документ «МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ» (приложение), который выдается несовершеннолетнему в случае постановки его на профилактический учет в Подразделении по делам несовершеннолетних (ПДН), в котором прописывается дата выдачи, срок прохождения, список мероприятий, место, время проведения и место для отметки о прохождении.



Прохождение мероприятий является обязательным на основании протокола КДН и ЗП. За каждым несовершеннолетним закрепляется социальный педагог молодежного (подросткового) клуба, находящегося в районе проживания подростка. Социальный педагог молодежного (подросткового) клуба в этом случае выполняет роль наставника и координирует прохождение маршрутного листа,

социализацию несовершеннолетнего, организацию его досуговой деятельности. В случаях требующих постоянного контроля за несовершеннолетним педагог сопровождает его на мероприятия. Дети «группы риска» - это те дети, которые находятся в критической ситуации под воздействием некоторых нежелательных факторов. Риску обычно подвергаются дети из-за отсутствия нормальных условий их полноценного развития. Задача социального педагога помочь найти занятие, которым подросток желает заниматься, и приложить все силы для создания комфортных условий для реализации его потребностей.

Подростки, вернувшиеся из специальных учебно-воспитательных учреждений закрытого типа также закрепляются за м(п)к по месту жительства. Информационные письма, характеристики из СУВУ передаются и педагогам-психологам ЦППП «Нур» для дальнейшей работы и психологического сопровождения несовершеннолетнего и его семьи. На подростка оформляется журнал ресоциализации, выдается маршрутный лист с рекомендованными к прохождению профилактическими мероприятиями в Центре «Ярдәм».



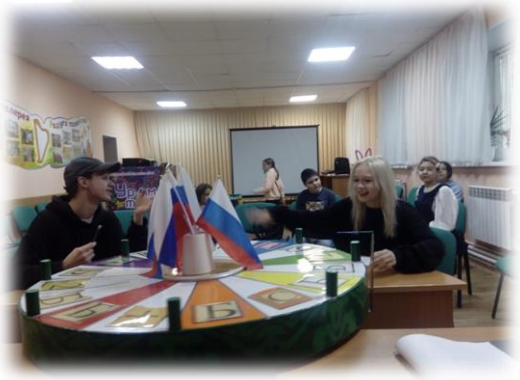
Центр «Ярдэм» посещают не только дети, состоящие на учетах ПДН, СОП. Образовательные учреждения выдают маршрутный лист несовершеннолетним в целях профилактики правонарушений, когда поступают звонки от родителей, которые озабочены поведением своего ребенка и имеют желание посетить то или иное мероприятие.

Организация профилактической и воспитательной работы с несовершеннолетними «группы риска», состоящими на профилактических учетах осуществляется ежедневно после урочного времени. В Центре «Ярдэм» с 14:00 до 17:00 (понедельник – пятница) и в молодежных (подростковых) клубах с 14.00 до 20.00.

На начальном этапе прохождения мероприятий ЦППП «Нур» проводит диагностическое обследование подростка и его семьи (в зависимости от возраста несовершеннолетнего и его родителей). За каждым несовершеннолетним и его семьей закрепляется психолог от организаций молодежной политики, образования, социальной защиты или здравоохранения.

С рекомендациями психолога знакомится социальный педагог, передаются школьному психологу для дальнейшей работы.

По результатам диагностики проводится консультация с законным представителем и несовершеннолетним. К примеру, в случае выявления агрессивного поведения подростку рекомендуется прохождение тренингов по его снятию.



В 2021 году педагоги-психологи внедрили новую форму работы с детьми «группы риска» - это групповые работы с классом. Особенно важно межведомственное взаимодействие в случаях работы с подростками. Работа строится с теми детьми, которые избегают общения, процесса социализации, взаимодействия. Поэтому единственно возможным способом работы является выход в образовательные учреждения и проведения групповой работы с классом. Где возможно частично оценить эмоциональное состояние ребенка, процесс его взаимодействия со сверстниками.

В работе Центра широко используется форма обратной связи с подростками: отзывы, анкетирование, практику живого общения с социальным педагогом, психологом. Благодаря отзывам стало ясно, в каком направлении строить дальнейшую работу. Часть мероприятий были перенесены из молодежного центра на площадки молодежных (подростковых) клубов. Также расширился спектр профилактических мероприятий с 8 до 31.



Срок прохождения маршрутного листа ранее составлял 6 месяцев. В 2022 году в целях оперативного прохождения профилактических мероприятий срок сокращен до 2 месяцев. Благодаря этому увеличилась активность посещений.

В октябре 2022 года создан чат, участниками которого являются несовершеннолетние, состоящие на учете в ПДН. В нем ежедневно курируются вопросы по прохождению маршрутного листа. Куратор в первую половину дня запрашивает информацию у несовершеннолетнего о запланированном посещении профилактического мероприятия и оповещает субъекта профилактики. В данную группу подросток вступает по личному согласию (есть подростки, нераспространяющиеся о своем нахождении на учете в ПДН). С невступившими в группу работают в индивидуальном порядке, как и с теми, кто не состоит на профилактическом учете, но проходит мероприятия.



Для удобства несовершеннолетнего в маршрутный лист внесены QR-коды молодежных (подростковых) клубов и молодежного центра. С его помощью подросток попадает на интересующий сайт, где может ознакомиться с афишами предстоящих мероприятий.

В 2022 году показатель вовлеченности подростков только в молодежные (подростковые) клубы составил 56%. В 2021 году этот показатель составлял 50%.

С 2021 года наблюдается существенное снижение количества правонарушений среди подростков на 48,5%. Если на начало 2021 года общее количество несовершеннолетних, состоящих на профилактическом учете в ПДН составляло 136 человек, то к концу года снизилось до 66, что говорит об эффективности данного проекта.

В 2022 году показатели правонарушений держатся на достигнутом в 2021 году уровне. Работа ведется в прежнем объеме.

Месяц	**Количество состоящих на учете**	**Снято с учета**	**Поставлено на учет**	**Выдано маршрутных листов**	**Реализовано маршрутных листов**
Январь	136	21	13	21	2
Февраль	127	26	4	10	0
Март	103	16	9	4	6
Апрель	97	12	13	5	0
Май	100	13	13	12	1
Июнь	100	13	13	5	7
Июль	100	27	13	7	5
Август	81	14	6	5	1
Сентябрь	75	13	12	1	4

Октябрь	75	14	7	3	0
Ноябрь	66	5	6	1	5
Декабрь	66	13	12	7	5
Всего		**187**	**121**	**81**	**36**

Приложение к проекту

МАРШРУТНЫЙ ЛИСТ
В РАМКАХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ

_____

(ФИО направленного лица, дата рождения)
для выполнения обязательных профилактических мероприятий
в срок до «____»_____20__года в соответствии с решением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав в Альметьевском муниципальном районе Республики Татарстан от «____»_____20__года №_____
Причина направления _____
Выдан_____Реализован_____(срок реализации 2 месяца)

№ п/п	Профилактические мероприятия	QR-код для включения в группу VK	Место и адрес прохождения	ФИО ответственных лиц	Дата прохождения	Отметка о прохождении, рекомендации
1.	**Тестирование несовершеннолетних. Определение индивидуального маршрута**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Заведующий ЦППП «Нур»	Понедельник, вторник, пятница – четверг (ежедневно с 10.00-20.00) по предварительной записи (с законным представителем)	
2	**Консультация психолога по результатам диагностики**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Заведующий ЦППП «Нур»	Понедельник, вторник, пятница – четверг (ежедневно с 10.00-20.00) по предварительной записи (с законным представителем)	

3	**Тренинг по развитию мотивации к достижению позитивных жизненных целей «Письмо в будущее»**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Директор ГАУСО «КЦСОН «ОПЕКА»	Понедельник 15.00-16.00 (посещение мероприятия с законным представителем)	
4	**Спортивный туризм**		М(п)к «Олимп» (ул. Шевченко, д.15)	Заведующий м(п)к	Понедельник 14.00-15.00	
5	**Просмотр документальных и художественных фильмов нравственно-правового и патриотического воспитания**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Заведующий ЦППП «Нур»	Понедельник 14:00-15:00	
6	**Тренинг по развитию эмоционального интеллекта**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Заведующий ЦППП «Нур»	Понедельник 15:00-16:00	
7	**Тренинг по снижению уровня агрессивности**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Заведующий ЦППП «Нур»	Понедельник 16:00-17:00	
8	**Tennis time** Польза для тела, души и здоровья, а также прекрасная возможность потягаться со своими сверстниками.		М(п)к «Воздух» (ул. Чапаева, д.4а)	Заведующий м(п)к	Понедельник 16.00-17.00 17.00-18.00	

	Jumping fitness Свободные танцы на батутах. Во время тренировки вы постоянно прыгаете, но упражнения настолько разнообразны и динамичны, что скучать не придется					
9	**«Профилактика экстремизма среди несовершеннолетних, а также фактов вовлечения подростков в неформальные молодежные объединения асоциального характера»**	-	УИИ, ул. Жуковского, д.7 (вход с торца здания)	УФСИН России по Республике Татарстан, филиал по Альметьевскому району, начальник	Вторник 14.00-15:00	
10	**Профориентационные занятия: «День профориентации»**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	ГКУ «Центр занятости населения», начальник отдела профобучения и профориентации	Вторник 15.00-16:00	
11	**Правополушарное рисование** Правополушарная живопись поможет вам развить творческие способности, умение мыслить нешаблонно и находить неожиданные решения не только в вопросах, которые касаются		М(п)к «У Тукая» (пр. Тукая, д.27)	Заведующий м(п)к	Вторник 16.00-17.00	

	рисования. Метод рисования правым полушарием позволит вам также увеличить мозговую активность в пять раз, а это очень пригодится в освоении нового материала в учёбе. **Столярное мастерство по дереву** Вы узнаете, чем отличается ремесло столяра от ремесла плотника, какими инструментами пользуются мастера столярного дела, а главное — как своими руками делать резные подносы, вазы, кухонную утварь и другие красивые, полезные вещи.				17.00-18.00	
12	**Правовое просвещение**	_	Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Старший помощник прокурора	Среда 15.00-16:00 (по согласованию)	
13	**Спортивное просвещение**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова	Заместитель начальника	Понедельник-пятница по предварительной записи	

			1			
14	**Управление «Опека» АМР РТ** Психологическое просвещение: уроки психологии, занятия с элементами тренинга		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Начальник Управления «Опека» Исполнительного комитета АМР РТ	Среда 16.30-17.00 (посещение мероприятия с законным представителем)	
15	**Робототехника.** Это наука, которая изучает проектирование и использование автоматизированных технологических систем, а попросту – роботов. **Графический дизайн.** Направлен на развитие творческих способностей ребят, а так же способствует развитию эстетического вкуса и погружения в многогранный мир искусства		М(п)к «Метеор» (пр. Строителей, д.19)	Педагог дополнительного образования м(п)к «Метеор»	Среда 16.00-17.00 17.00-18.00	
16	**Патриотическое воспитание**		М(п)к «Патриот», ул. Радищева, 61	Заведующий м(п)к	Четверг 15.00-16:00	
17	**Профилактика деструктивных проявлений в социальных сетях интернет**		Центр молодежных (студенческих) формирований по охране общественн	Директор Центра «Форпост»	Четверг 15.00-16:00	

			ого порядка «Форпост» ул. Радищева, 61			
18	**МК по декоративно-прикладному искусству** Популярная техника в стиле Handmade – создание необычных вещей, которые сделают мир вокруг Вас ярче, веселее и душевнее! В атмосфере творчества и волшебства каждый найдет что-то себе по душе: «текСТИЛЬные фантазии», декупаж, плетение на коклюшках, вышивка и разные интересные техники. **МК по игре на гитаре** Вы можете начать играть в любой момент. Для этого не нужно знать музыкальную теорию или иметь какой-то особенный талант. Педагоги покажут вам, как это на самом деле просто, и объяснят всё так,		М(п)к «Спартак» (ул. Маяковского, д.3)	Педагог организатор м(п)к	Четверг 15.00-16.00 16.00-17.00	

	чтобы было понятно					
19	**Правовое просвещение: «Права и обязанности несовершеннолетних»; «Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних за правонарушения и преступления»**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Отдел МВД России по РТ по Альметьевскому району	Пятница 14.00-15:00 По согласованию	
20	**Профилактика употребления ПАВ**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Начальник отдела наркоконтроля ОМВД России по Альметьевскому району	Пятница 14.00-15:00 По согласованию	
21	**Обучение английскому языку с помощью настольных игр. Изготовление настольных игр «DoubbleBubble”**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Заведующий ЦППП «Нур»	Пятница 14.00-15:00	
22	**«Mi bit» танец с барабанными палочками** В процессе выполнения упражнений нужно стучать барабанными палочками в такт любимой музыке. Это не только полноценная кардиотренировка для всего тела, но и приятный способ		М(п)к «Ракета» (ул. Ленина, д.111)	Заведующий м(п)к	Пятница 15.00-16.00	

	избавиться от стресса, а также быстро сделать руки сильными и красивыми. **Увлекательно-познавательная игра «Поле Чудес»** Известная на всю Россию игра, которая развивает эрудицию, скорость реакции, логическое мышление, сообразительность, память, воображение и расширяет словарный запас				16.00-17.00	
23	**Интерактивное занятие «Время доверять»**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул.Тагирова 1	Заведующий ЦППП «Нур»	Пятница 15.00-16.00	
24	**Здоровьесберегающее просвещение: «Вредные привычки и их влияние на здоровье»**		Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур», ул. Тагирова 1	Филиал ГАУЗ «Республиканский наркологический диспансер», ул. Промышленная, 1а, пгт. Н.Мактама.	Пятница (еженедельно) 15.00-16:00	
25	**Правовое просвещение: «Я и Закон»**		Исполнительный комитет Альметьевского муниципального района ул. Ленина	Ответственный секретарь КДН и ЗП	Пятница 16.00-17.00	

			39, каб. 213			
26	**Общефизическая подготовка по игровым видам спорта (необходимо систематическое посещение в течение всего срока нахождения на профилактическом учете)**		Альметьевский профессиональный колледж (АПК)	Педагог, При себе иметь спортивную одежду и сменную обувь)	Воскресение 17.00	
27	**Посещение Альметьевского краеведческого музея (проведение индивидуального мероприятия в соответствии с возрастом)** **1)Альметьевский краеведческий музей (ул.Мира 1);** **2)Музей истории (пгт. Нижняя Мактама);** **3)Музей с. Елхова им. Х.Ахметшина;** **4)Мемориальный музей Ф.Карима**	   	Альметьевский краеведческий музей. г. Альметьевск ул. Мира 1	Управление культуры АМР РТ, директор	Вторник-Суббота 10:00-17:00	
28	**Посещение Альметьевской картинной галереи (проведение мастер-класса в соответствии с возрастом)**		МБУ«Альметьевская картинная галерея» г. Альметьевск	Управление культуры АМР РТ, директор	Вторник-Суббота 09:00-17:00	
29	**НА ВЫБОР: Литературно-игровая программа, знакомство с литературными**		Н. Мактаминская детская библиотека – филиал №11	Управление культуры АМР РТ, директор ЦБС	с 9.00-17.00 Понедельник-суббота Воскресенье - выходной	

	героями, познавательные викторины		(пгт. Н. Мактама, ул. Некрасова, 18 а)			
			Городская библиотека-филиал №12 (ул. Чапаева,4)	Управление культуры АМР РТ, директор ЦБС	с 10.00-19.00 Понедельник-воскресенье Суббота - выходной	
			Городская детская библиотека филиал №8 имени Р.Тухватуллина (пр. Строителей, 45)	Управление культуры АМР РТ, директор ЦБС	с 9.00-17.00 Понедельник-суббота Воскресенье - выходной	
			Городская библиотека – филиал №7 (ул.Р.Фахретдина, 28)	Управление культуры АМР РТ, директор ЦБС	с 9.00-17.00 Понедельник-суббота Воскресенье - выходной	
			Городская библиотека-филиал №1, ул. М. Джалиля, 41А	Управление культуры АМР РТ, директор ЦБС	с 10.00-19.00 Понедельник-воскресенье Суббота - выходной	
30	**Итоговая срезовая психологическая диагностика по окончанию прохождения маршрутного листа**		Психолого-педагогический центр помощи детям и молодежи «Нур», ул.Тагирова 1	Начальник УДДМ АМР РТ, Заведующий ЦППП «Нур»	Четверг 15.00-16:00 (по записи)	
31	**Отдых в детском оздоровительном лагере**		Молодежный Центр, ул. Ленина, 21, каб. 35	Начальник УДДМ АМР РТ, Специалист по работе с молодежью	-	

Программа лекционно-практических занятий, направленных на формирование положительного физического образа «Я» у девочек подросткового возраста «Зеркало»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения», Ленинск-Кузнецкий муниципальный район

Составитель: Зайцева Е.В., педагог-психолог

Пояснительная записка. Специалистами МБОУ «ЦПМСС» было проведено исследование, в котором приняли участие 357 девочек подросткового и юношеского возраста, учащихся школ Ленинск-Кузнецкого муниципального района Кемеровской области. Девочкам было предложено ответить на вопрос «Кто Я?». Методика свободного самоописания разработана на основе «Теста 20 ответов М. Куна и Т. Макпартленда», применялась для того, чтобы выяснить, какой смысл вкладывают девочки в понятие «Я».

Анализ суждений показал, что у девочек подросткового возраста 12-14 лет образ «Я» более размыт, неустойчив, чем у девушек 15-17 лет. Для них довольно сложной задачей было написание всех 20 суждений, в основном каждая девочка смогла написать о себе от 7 до 15 суждений. Следует отметить также довольно большой процент негруппируемых высказываний, которые являются малоинформативными, таких как «Я люблю мороженое», «Я люблю ходить по магазинам» и другие. У девушек 15-17 лет процент таких высказываний составил 7,8%, а у девочек 12-14 лет – 13,6%, что еще раз подтверждает нечеткое представление о собственном «Я». Наибольший процент суждений связан с выделением внутренних качеств (34,4%). С той лишь разницей, что девочки-подростки чаще, чем девушки-старшеклассницы, отмечали качества, относящиеся скорее к идеальному (желаемому) «Я», чем к реальному. Были отмечены важные единичные высказывания, касающиеся познания самого себя, такие как «Я вообще сейчас себя не узнаю», «В школе я добрая, спокойная, а дома нервная», «Совсем перестали меня понимать» и другие.

Исследование показало, что девочки 12-17 лет одинаково нетерпимы к психологическому и физическому насилию, давлению на них со стороны взрослых, например: «Я не люблю, когда на меня кричат», «Мне не нравится, что меня дергают…» и др. (8,7% высказываний).

На втором месте стоит описание своего физического «Я» (19,9% высказываний), причем все они находят у себя массу недостатков, и только 2,4% суждений посвящены положительной оценке своей внешности и физических возможностей тела, например: «Я ловкая, гибкая», «Я красиво двигаюсь, танцую» и др. Интересны суждения девочек, относящиеся к теме вредных привычек: «Я ненавижу пить, курить, но я пью и курю», «Я терпеть не могу, когда рядом кто-то курит, но ничего не могу сказать» и другие. Это говорит о том, что многие употребляют алкоголь, табак под влиянием группы или давления старших друзей и знакомых. Они ведут себя неадекватно своим желаниям и интересам.

Всё это послужило основанием для создания психолого-педагогической программы лекционно-практических занятий «Зеркало», которая адресована школьницам 13-15 лет (7-9 класс). Девочки могут быть одноклассницами или учиться в разных классах.

Цель программы: формирование положительного образа физического «Я» у девочек подросткового возраста.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Актуализировать представления о собственной индивидуальности, её проявлениях, неповторимости у девочек подросткового возраста.
2. Развивать положительное эмоционально-ценностное отношение к собственной внешности у девочек подросткового возраста.
3. Обучить приёмам саморегуляции и самоконтроля девочек подросткового возраста.

4. Расширять способы взаимодействия с окружающими, в основе которых лежат новые возможности физического «Я».

5. Воспитывать ответственное отношение к физическому и психическому здоровью.

При составлении лекционно-практических занятий были использованы и переработаны материалы следующих авторов: Васильковой Ю.В. «Быть мужчиной, быть женщиной», Левашовой С.А. «Психолог и подросток: коммуникативно-двигательный тренинг», Михайловской И. «Гендерное воспитание подростков в средней школе», Добролюбовой А. «Психология красоты: тренинг привлекательности» и другие.

Продолжительность образовательного процесса – один учебный год. Реализация программы включает 5 этапов, содержащих различные виды деятельности:

1) Подготовительный (формулируется запрос на работу с девочками-подростками, встреча с родителями, получение разрешения на диагностическую и групповую работу, формируется группа).

2) Диагностический (для этого может быть использован ряд методик: опросник “Образ собственного тела” (А. Скугаревский, С. Сивуха); Тест «Кто Я?» (М.Кун, Т.Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой); Тест "Автопортрет" (адаптирован Р. Бернсом); Тест на самоуважение (Методика шкала М.Розенберга); тест на оценку самоконтроля в общении (М.Снайдер). Диагностика занимает два занятия в начале проведения программы. Полученные данные фиксируются и анализируются; выделяются школьницы, нуждающиеся в более углубленной диагностике.

3) Этап групповой работы, который реализуется в форме лекционно-практических занятий. Каждое занятие построено по определенной схеме и условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Целью вводной части является формирование благоприятного эмоционального фона, снятие напряжения, мотивация на работу. В ходе основной части реализуется главная цель занятия по определенной теме. Целью заключительной части является подведение итогов занятия, снятие усталости и возможного напряжения, обучение расслаблению. Для этого были использованы невербальные техники мышечной релаксации, саморегуляции.

Представленная программа включает 16 тем, раскрытие которых может занимать одно или несколько занятий, периодичность проведения – 1 раз в неделю, всего 36 часов.

4) Повторная диагностическая работа (этот этап предполагает проведение с девочками тех же диагностических процедур, что и на первом этапе с целью отслеживания эффективности групповой работы. Так же, как и в первом обследовании, этот этап занимает два занятия).

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Принятие себя, позитивный образ физического «Я».
2. Развитие когнитивной сложности образа физического «Я».
3. Овладение навыками саморегуляции.
4. Расширение способы взаимодействия с окружающими.
5. Ответственное отношение к своему психическому и физическому здоровью.

Критерии оценки планируемых результатов:

 Увеличение количества положительных характеристик о физическом «Я», отсутствие негативных высказываний при самоописании.

 Большое количество, внешний и внутренний характер выделяемых у себя качеств, отсутствие малоинформативных высказываний при самоописании.

 Овладение приёмами снятия психоэмоционального напряжения.

 Появление успехов в учёбе, спорте, общественной жизни школы.

 Соблюдение режима дня, труда и отдыха, отказ от вредных привычек.

Учебно-тематический план

№ пп	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов
1.	Знакомство. Первичная диагностика	2	2
2.	Я расту, я меняюсь	2	2
3.	Моё тело: какая Я?	2	2
4.	Обратная связь: я о себе, другие обо мне	2	2
5.	Я в пространстве и времени	2	2
6.	На страже своих границ	2	2
7.	Телесные таланты	2	2
8.	Искусство управления собой	3	3
9.	Проявление женственности	3	3
10.	Жесты скажут за меня	2	2
11.	На лице написано	2	2
12.	Что есть красота?	2	2
13.	Жертвы красоты	1	1
14.	Путь к красоте через здоровье	2	2
15.	Стиль, мода и я	2	2
16.	Где в моём теле живёт здоровье?	2	2
17.	Подведение итогов: Свет мой, зеркальце, скажи… Заключительная диагностика	3	3
	Всего	36	36

Содержание программы

№	Тема занятия	Основные узловые моменты
1.	«Знакомство»	Первичная диагностика
2.	«Я расту, я меняюсь»	Психофизиологические особенности взрослеющей девочки. Личная гигиена
3.	«Моё тело: какая Я?»	Тело – хрустальный таинственный сосуд «Я», имеющий собственную жизнь, желания, законы. Личные антропометрические показатели
4.	«Обратная связь: я о себе, другие обо мне»	Сложившиеся установки по отношению к собственному телу, влияние окружающих на отношение к своему телу. Понятие «обратная связь
5.	«Я в пространстве и времени»	Представления о биоритмах человека и связанных с этим индивидуальных особенностях людей. Особенности собственной работоспособности на основе теппинг-теста. Режим дня, работы и отдыха
6.	«На страже своих границ»	Границы тела и личного пространства. О физическом и других видах насилия в семье, школе, на улице. Способы защиты, специалисты, к которым можно обратиться за помощью
7.	«Телесные таланты»	Возможности человеческого тела; спорт, увлечения, профессии. Гимнастика мозга
8.	«Искусство управления собой»	Средства и методы саморегуляции: самообладание, самоприказ, самоубеждение и др. Способы релаксации
9.	«Проявление женственности»	Женственность, женственная внешность, манеры, движения тела, голос, женственная природа
10.	«Жесты скажут за	Движения женских рук: значение, приемлемые и

	меня»	неприемлемые жесты
11.	«На лице написано»	Мимика-показатель эмоциональности человека. Разнообразие женского взгляда
12.	«Что есть красота?»	Понятие о современном идеале женской красоты, изменение его в различные исторические периоды. Красота – сестра добра, нравственности
13.	«Жертвы красоты»	Стереотипы внешности. Диеты, хирургическое вмешательство, косметические процедуры, пирсинг и др.
14.	«Путь к красоте через здоровье»	Взаимосвязь здоровья и красоты. Рекомендации по уходу за своей внешностью. Факторы формирования первого впечатления
15.	«Стиль, мода и я»	Факторы, влияющие на выбор стиля в одежде: возрастные, физические особенности; вкусы и предпочтения и др.
16.	«Где в моём теле живёт здоровье?»	Пять аспектов здоровья: физическое, интеллектуальное, социальное, психическое и духовное. Репродуктивное здоровье девушки
17.	«Подведение итогов: Свет мой, зеркальце, скажи…»	Подведение итогов: какую пользу принесли занятия, анализ полученного опыта групповой и индивидуальной работы

Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения. Программа прошла апробацию на базе МБОУ «Панфиловская СОШ» Ленинск-Кузнецкого муниципального района Кемеровской области в период с сентября 2013 по май 2014 года. Участницами лекционно-практических занятий по программе стали 48 девочек 13-15 лет, учащиеся 7,8 и 9 класса, четыре группы по 12 человек.

По результатам первичной диагностики образ физического «Я» нестабилен, что является следствием несформированности образа тела, его неустойчивости в сознании подростка. Темы занятий составлены с учетом возрастных особенностей и интересов девочек.

Первые занятия показали важность и необходимость снятия скованности и напряжения в группах. Успешное проведение упражнений и игр, направленных на расслабление и снятие мышечных зажимов, помогло включить всех участниц в работу. На этапах обсуждения, рефлексии чаще встречались односложные ответы. Практическая часть занятий предполагает большое число упражнений и игр на расширение сферы осознания собственного тела, переживание телесной интеграции и координации, поэтому в процессе реализации основной части программы девочки овладели приёмами снятия психоэмоционального напряжения. В ходе реализации программы были получены следующие результаты: при описании себя наблюдается увеличение процента положительных высказываний, относящихся к образу физического «Я» и внутренним характеристикам, и уменьшение при этом малоинформативных высказываний (с 13,6% до 6,2% у девочек-подростков и с 7,8% до 3,2% у девушек). Были замечены и качественные изменения в формулировках предложений. Если раньше встречались лишь указания какой-либо своей особенности, например, «Я добрая», «Я ловкая», то теперь стали появляться объяснения этих характеристик: «Я добрая, потому что люблю помогать другим», «Я гибкая, могу сделать мостик».

По завершении занятий 26,3% девочек стали посещать клуб юного психолога «Интуиция», а 15,3% - спортивную секцию по волейболу, танцы.

Все участницы (100%) лекционно-практических занятий отметили, что определили для себя и научились эффективным способам снятия эмоционального и физического напряжения.

Методическое обеспечение программы

Диагностический материал

1. Тест «Кто Я?» (М. Кун, Т. Макпартленд, модификация Т.В.Румянцевой)

Свободное самоописание «Кто Я?» Эта методика применяется для того, чтобы выяснить, что вкладывают девушки в понятие «Я». Участникам занятий предлагается ответить на вопрос «Кто Я?», они должны составить о себе до 20 предложений, начинающихся со слова «Я». Шкала анализа идентификационных характеристик включает в себя 24 показателя, которые, объединяясь, образуют семь обобщенных показателей-компонентов идентичности.

2. Опросник образа собственного тела (О.А.Скугаревский, С.В.Сивуха)

Опросник образа тела (ООСТ) представляет собой психометрический инструмент, предоставляющий возможность оценки степени неудовлетворенности внешностью как составного компонента образа тела. В рамках когнитивной теории психики неудовлетворённость собственным телом имеет два компонента: оценочный (основанный на мышлении) и перцептивный (основанный на восприятии). С точки зрения авторов методики, оценочный компонент отношения к телу отражает:

 глобальную оценку тела (удовлетворенность или неудовлетворенность весом, формой тела, специфическими его частями)

 эмоции и чувства по поводу внешности

 когнитивный аспект (убеждения в отношении внешности, схема тела)

 определенное поведение (например, избегание смотреть на себя в зеркало, взвешиваться, посещать тренажерные залы).

3. Тест "Автопортрет" адаптирован Р. Бернсом

По определению автопортрет – это изображение человека, созданное им самим. Изображая себя, человек воссоздает основные черты собственных телесных нужд и внутренних конфликтов. Богатая проекция личностной динамики, проявляющаяся в рисунке, открывает для метода возможность анализа достоинств и конструктивных потенций, равно как и анализа нарушений. В процессе интерпретации «схемы тела» можно судить, полностью ли соответствует полученная графическая продукция физическим и психологическим переживаниям человека, какие органы тела несут определенный смысл, каким образом соматически закреплены и обозначены желания человека, его конфликты, компенсации и социальные установки.

4. Шкала самоуважения М. Розенберга

Опросник создавался и использовался как одномерный, хотя, проведенный позднее, факторный анализ выявил два независимых фактора: самоунижение и самоуважение. Самоуважение существует и в отсутствие самоунижения, и наряду с ним, в последнем случае оно выступает в защитной функции. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей.

5. Тест на оценку самоконтроля в общении (М.Снайдер)

Целью автора было создание опросника измерения индивидуальных различий в способности человека управлять своим поведением и выражением своих эмоций. В основу опросника был положен список из 10 утверждений, которые затрагивают:

- озабоченность социальной пригодностью своего образа;
- способность контролировать и модифицировать свое экспрессивное поведение;
- степень, в которой экспрессивное поведение респондента постоянно в различных ситуациях.

Люди с высоким коммуникативным контролем, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с

тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент». Люди с низким коммуникативным контролем более непосредственны и открыты, у них более устойчивое Я, мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Примерные упражнения для реализации программы

1. Упражнения, направленные на осознание связи между психикой и телом, понимание важности языка тела, развитие чувствительности к невербальным средствам общения

 «Холодное-горячее»

Цель: развитие воображения, внимания к тактильным ощущениям.

По кругу из рук в руки передаётся мячик или другой предмет, который в зависимости от инструкции может быть холодным, горячим, колючим, пушистым, скользким. Потом все представляют, что это ароматная роза, и нюхают её. В зависимости от фантазии ведущего и участников, предметы и запахи могут быть самыми разнообразными.

 «Скульптор»

Цель: внимание к телесным проявлениям и владение телом, развитие фантазии.

Один из участников изображает из себя скульптуру и говорит её название ведущему. Все участники по очереди входят в комнату, называют увиденную скульптуру и достраивают её с помощью своего тела. При обсуждении необходимо выяснить, как ощущал себя каждый участник, будучи частью скульптуры, что ему помогало, а что мешало.

 Упражнение «Разыскивается»

Цель: развитие умения выделять в себе и замечать в других яркие индивидуальные черты.

Многие видели американские фильмы, где в каждом городке бросаются в глаза расклеенные портреты с надписью «Разыскивается преступник». Как выглядели бы наши лица на этих портретах?

Участники парами рассаживаются друг против друга и рисуют портрет партнера, между собой не переговариваются. Пытаются указать внутренние качества партнера, которые заметили. Затем портреты предоставляют группе, нужно угадать, кто нарисован. (30 мин).

2. Упражнения, направленные на освоение навыка телесного и чувственного осознавания

 «Поднять камень»

Цель: почувствовать своё тело, размяться.

Участники распределяются в группы по три человека. Один ложится и напрягает мышцы. Он лежит как большой продолговатый камень. Двое других должны этот «камень» поднять. Обычно берут за плечи, слегка придерживая спину, и, если лежащий сильно напрягся, поставить его на ноги нетрудно.

 «Улитка»

Цель: настройка на целостное ощущение тела и концентрация внимания одновременно на разных его частях.

Упражнение проводится в парах. Один человек закрывает глаза, становится «улиткой» и начинает медленно перемещаться в пространстве. Партнёр останавливает перемещения «улитки» касанием любой точки её тела. В ответ на прикосновение «улитка» автоматически «прячет» отмеченную часть тела и, пытаясь избежать нового контакта, меняет траекторию своего движения. Через 5 минут партнёры меняются ролями.

 «Раскрашивание контура человека»

Цель: внимание к собственным чувствам и переживаниям, установление связи между чувством и его проявлением в теле.

Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается раскрасить контур человека, используя разные цвета, вспоминая свои ощущения в теле после того или иного упражнения.

3. Упражнения, направленные на развитие поведенческой пластичности, расширение диапазона и потенциала движений

 «В мире животных»

Цель: осознание языка своего тела в процессе взаимодействия.

Упражнение проходит в два этапа. Вначале ведущий предлагает участникам представить себя животным, с которым каждый себя ассоциирует. После этого найти в помещении место, где было бы удобно и комфортно. Когда участники готовы, по хлопку ведущего все преображаются и входят в роль своего животного, как если бы они гуляли в лесу или джунглях. Участники должны максимально выразить повадки и положение тела, которые характерны для выбранного ими животного. Если есть желание, то животные взаимодействуют друг с другом. Принимаются все проявления эмоций, вплоть до агрессии (но без телесного контакта). Упражнение проводится без слов, но можно мурлыкать, рычать, лаять и т.д.

2-й шаг: участники представляют себя зверем, который является для них антиподом (например, уверенный в себе человек изображает пугливого зайца). Упражнение повторяется сначала. После его завершения в группе обсуждаются ощущения и переживания, происходившие во время упражнения.

 «Разные походки»

Цель: осознание тела, расширение диапазона и потенциала движений.

Ведущий показывает группе, каким образом любая часть тела может быть ведущей точкой движения, а тело – ведомым. Например, ведущая точка – это нос. Каждый участник должен почувствовать, как нос увлекает его за собой, ведёт всё тело. Участники передвигаются в пространстве. Ведущей точкой может быть живот, правое ухо, левый локоть и любая другая часть тела.

 «Самолёты»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве, умение двигаться в коллективе.

Выбирается точка, которая является центром помещения для занятий. Каждый участник изображает самолёт. Задача – «пролететь» по центру, не задев друг друга. Усложнение задания заключается в уменьшении пространства для движения.

4. Упражнения, направленные на расслабление и снятие мышечных зажимов

 Упражнение «Растопить узоры на стекле»

Цель: обучение расслаблению через дыхание.

Глубоко вдохните, не поднимая плечи, направьте воздух в живот, при выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится, как будто бы вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите несколько раз.(5 мин).

 Упражнение «Пирог»

Цель: расслабиться, стать внимательнее друг к другу.

Участникам нужно снять часы, кольца и другие острые предметы. Психолог предупреждает, что лежащего нельзя мять в области печени. Одного из участников заворачивают в покрывало и кладут на живот. Остальные его мнут, словно тесто для пирога. Сначала «очищаем стол» - гладим плечи, спину, затем посыпаем мукой и начинаем потихоньку мять тесто, еще посыпаем – мнем сильнее, затем посыпаем маком и изюмом – похлопываем пальцами, еще мнем и месим. Затем пирог «ставят в печь» - лежащего разворачивают и придавливают разогретыми ладонями, можно шипеть, чтобы пирог хорошо «пропёкся». Обычно «пирог» сам сообщает, когда «готов». (10 мин.)

План-конспект занятия № 6 по теме: «На страже своих границ»

Цель: формирование представлений у девочек-подростков о границах тела и личного пространства.

Задачи (направлены на участников):

1. Выявить сущность понятий «телесные границы», «личное пространство»;

2. Информировать о потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства;

3. Развивать представления о способах поведения в потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства.

Целевая группа: подростки 14-15 лет.

Количество: 12 человек.

Гендерный состав: девочки.

Оборудование:

- 13 мягких стульев,
- таблички с описанием ситуаций нарушения личного пространства,
- календарики с номером детского телефона доверия,
- шпагат 20 м.,
- фигурки с изображением людей,
- набор метафорических карт «Она»,
- 3 зонта,
- игрушка «Гадалка».

Содержание занятия:

Этап занятия	Вид деятельности	Содержание
1.Организационный момент	1.Упражнение «Здравствуйте, это Я!» Цель: приветствие участниц, создание благоприятной атмосферы	Участницы группы вытягивают в слепую по одной карте из комплекта метафорических карт «Она» Камиллы Крюгер и в общем кругу рассказывают о себе через призму выбранного сюжета «Я такая же»…, «Я так же…»
2.Тема занятия	1.Озвучивание темы	«На страже своих границ» - так звучит тема нашего занятия. Где же проходят наши границы? Вы сегодня узнаете, увидите и почувствуете на занятии.
	2.Игра-энергизатор «Дождик» Цель: снятие скованности и напряжения, создание ситуации для дальнейшего общения	Психолог играет роль Солнца-Грозы, 3 человека держат зонты, остальные девочки гуляют в парке. Когда светит Солнце (руки над головой в виде шара) – все гуляют, когда гремит гром, все бегут прятаться под зонты. Затем один зонт убирается, всё повторяется, в конце остаётся только один зонт.
	3.Рефлексия (беседа)	- Понравилась игра? Что именно? - Что не понравилось? - По сколько человек было стоять

		комфортнее всего под зонтом?
3.Основной этап	1.Рассказ	Где проходят границы нашего тела? (кожа, верхний слой эпидермис - покрывающий). У каждого человека есть своё личное пространство, так называемый «воздушный пузырь», который всегда окружает человека. Личное пространство можно разделить на четыре пространственные зоны (выкладываем с помощью шпагата). Интимная (розовая 15-45 см) – эта зона воспринимается как личная собственность, вторгаться в эту зону могут только самые близкие люди – родственники, родители, личная (красная 46- 112 см) – это расстояние, на котором мы предпочитаем держаться от других людей на вечеринках, во время общения или на работе, социальная (бордовая 112-360)- держимся от незнакомых людей, сантехников, плотников, почтальонов, продавцов, всех тех, кого мы не знаем; публичная (фиолетовая более 360 см) – когда мы обращаемся к группе людей (рис 1). 
	2.Упражнение «Мои границы» Цель: информирование о личных границах и пространственных зонах	Каждой участнице по очереди предлагается занять место в центре кругов, после чего распределить по зонам фигурки, обозначающие различных людей (родители, врач, учитель, одноклассники, близкая подруга и т.д.) Обсуждение: - Как понять, что границы нарушены? (Все по-разному: визуально – увидеть, близко подошёл, услышать – громко говорит, много говорит, почувствовать - резкий неприятный запах, длительное прикосновение, навязчивые действия, раздражение).

	3. Упражнение «Оберегая границы» Цель: формирование представлений о способах поведения в потенциально опасных ситуациях, связанных с нарушением личного пространства	Выход из ситуации (работа в группах): 1. Приблизившись и что-то рассказывая, подруга начинает крутить пуговицу на вашем пиджаке. (Возможный выход: сделать шаг назад, мягко опустить руку, сказать: «осторожно, она может оторваться, а я хотела бы выглядеть на все 100%») 2. Одноклассница очень сильно надушилась. (пересесть на другое место) 3. Одноклассница любит брать вас под локоть, когда идёт по коридору. (Сказать, что я так не люблю ходить, мне неудобно)
4.Подведение итогов занятия	1.Рефлексия	Игра «Гадалка» складывается из бумаги (авт.Бэбкок). На лепестках написаны вопросы: 1.Что было самое интересное на занятии? 2. Что было самым полезным? 3. Что показалось удивительным? 4. Как себя чувствовала на занятии? 5. Чему научилась на занятии? 6. Что запомнилось? 7. Что порадовало на занятии? 8. Что узнала на занятии? Девочки называют любую цифру от 1 до 5 и цвет (жёлтый, синий, красный, зелёный). Заключение: Мы с вами обсудили ситуации, когда человек ненамеренно, без злого умысла мог нарушить ваши границы. Бывают такие случаи, когда намеренно вторгаются в ваше личное пространство, и вы сами не знаете, как правильно поступить. Тогда нужно обратиться за помощью к близким, родным, кому доверяете. Закладки с номером детского телефона доверия раздаю девочкам

Материалы, иллюстрирующие реализацию указанной программы

Фото 1 Использование метафорических ассоциативных карт



Фото 2 Упражнение, направленное на освоение навыка телесного и чувственного осознавания



Фото 3 Упражнение, направленное на расслабление и снятие мышечных зажимов



Фото 4 Игра-энергизатор «Дождик»



Фото 5 Упражнение «Мои границы»



Развивающая психолого-педагогическая программа «БЕЗОПАСНАЯ МЕДИАСРЕДА»

Авторский коллектив: Гаврилова Т.Л. - педагог-психолог МБОУ СОШ №1 г.Тимашевск Краснодарский край, Машанова Н.А. - педагог-психолог МБОУ СОШ №13 ст.Медведовская Краснодарский край.

Обоснование актуальности изучаемой проблемы. Современный этап развития общества характеризуется огромной ролью информационной сферы. Средства массовой информации (СМИ) и коммуникации (СМК) стали мощнейшими «воспитательными»

силами. В большей мере именно они закладывают ценности и смысло-жизненные ориентации, формируют мировоззрение у современной молодежи, порой им уступает даже семья как воспитательный институт. Многие родители, представители психолого-педагогической общественности, правоохранители бьют тревогу по поводу пропаганды деструктивных ценностей и девиантопровоцирующих установок в СМИ и СМК.

Обращает на себя внимание тот факт, что постепенно сглаживаются гендерные различия в восприятии медианасилия: оценивание агрессивного персонажа как привлекательного — непривлекательного всё меньше связано с полом зрителя. Современные девочки теперь, как и мальчики, реже сочувствуют жертвам насилия и чаще одобрительно оценивают персонажа-насильника, если он «подан в красивой упаковке». По нашему мнению, это связано с массовым распространением медиатипажей женщин-агрессоров: женщин-наёмных убийц, женщин-воительниц, женщин-карательниц. В медиатекстах, насыщенных насилием, женские образы часто наделяются гипермаскулинными качествами и поступками, мужской одеждой, резкими высказываниями. Такие «героини» демонстрируют пренебрежение к мягкости, чуткости, нежности, доброжелательности и другим феминным проявлениям. Во взаимоотношениях с героем-мужчиной их поведение напоминает традиционно маскулинное: настойчивое, агрессивное, инициативно-завоевательное.

Ещё один интересный факт: сегодня определение «цикл насилия» (то есть репродукция, воспроизводство насильственных форм поведения) всё чаще ис-пользуется исследователями не в отношении повтора детьми родительских мо-делей агрессивного поведения, а применительно к копированию подрастающим поколением образцов насилия из медиапродукции.

Отмечая, что подрастающее поколение (дети, подростки, молодежь) наиболее уязвимая группа населения для девиантогенных влияний государство пытается уменьшить вал девиантогенной информации из медиа, например, через ограничения, введенные Федеральным законом «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», через блокирование доступа к потенциально опасным интернет-сайтам.

Однако, предписываемые законом «возрастные маркеры» становятся эффективными ограничителями лишь в том случае, когда ребенок сталкивается с неразрешенными медиатекстами в присутствии социально-ответственных и отчасти просвещенных в данном вопросе взрослых. А детей и подростков невозможно поместить в медиа-вакуум, обеспечить доступ только к разрешенным медиатекстам или ежеминутно контролировать качество потребляемой детьми медиапродукции.

В связи с вышесказанным, данная программа предполагает подготовку несовершеннолетних к самостоятельному выявлению в медиапродукции девиантогенных посылов и потребительских ценностей, к их анализу с позиций деструктивности, опасности лично для своего развития, для ближайшего окружения (семьи, референтных групп) и для социума в целом.

Участники программы: Обучающиеся общеобразовательных школ (7-11классы), студенты профессиональных образовательных организаций.

Реализация программы «Безопасная медиасреда» осуществляется в форме тренинговых занятий, психологических классных часов.

Цель программы: подготовка несовершеннолетнихк безопасному пребыванию в медиасреде.

Задачи:

1. Создание условия для самостоятельного критического понимания возможных девиантогенных влияний, установок, эффектов.
2. Развитие критического мышления.
3. Развитие умения противостоять чужому влиянию.

4. Выявление манипулятивных приемов, пропагандирующих девиантное поведение и потребительские ценности через медиапродукцию.

5. Обучение подростков критическому анализу медиапродукции с позиций деструктивности девиантных и потребительских ценностей.

6. Создание условий дляформирования и развития ценностного поля подростков.

7. Формирование способности противостоять негативным воздействиям социальной среды, факторам микросоциальной среды.

8. Создание условий для формирования нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственному выбору.

Основные понятия, используемые в программе:

Психологическое влияние — это воздействие на состояние, мысли, чувства и действия другого человека с помощью исключительно психологических средств, с предоставлением ему права и времени отвечать на это воздействие.

Противостояние чужому влиянию — это сопротивление воздействию другого человека с помощью психологических средств.

Открытое психологическое взаимодействие — взаимное влияние, цели которого заранее объявляются или не скрываются.

Скрытое психологическое взаимодействие — взаимное влияние, цели которого не объявляются или маскируются под цели открытого взаимодействия.

К исключительно психологическим средствам **влияния** относятся вербальные, паралингвистические и невербальные.

Психологические средства - вербальные сигналы + паралингвистические сигналы + невербальные сигналы.

Вербальные сигналы — слова, и прежде всего их смысл, но также и характер используемых слов, подбор выражений, правильность речи либо разные виды ее неправильности.

Паралингвистические сигналы — особенности произнесения речи, отдельных слов и звуков.

Невербальные сигналы — взаимное расположение собеседников в пространстве, позы, жесты, мимика, контакт глаз, оформление внешности, прикосновения, запахи.

Макиавеллизм - представляет собой психологический синдром, основанный на сочетании взаимосвязанных когнитивных, мотивационных и поведенческих характеристик. Макиавеллизм рассматривается как личностная черта и как набор поведенческих стратегий.

Главные психологические составляющие макиавеллизма, как черты личности:

1. Убеждение в том, что при общении с другими можно и нужно манипулировать, манипуляция – не только естественный, но и наиболее эффективный способ взаимодействия.

2. Конкретные навыки и умения манипуляции. Построены на понимании психологии партнера.

Макиавеллизм, как личностная черта, отражает желание и намерение человека манипулировать другими людьми.

Макиавеллизм – склонность человека манипулировать другими, скрывая свои подлинные намерения, и с помощью ложных отвлекающих маневров (лесть, обман, подкуп, запугивание), добиваться того, чтобы партнер, сам того не осознавая, изменил первоначальные цели своего поведения.

Макиавеллист – субъект, который манипулирует другими на основе кредо, определенных жизненных принципов, которые служат ему оправданием манипулятивного поведения.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач. Проведенный девиантологический анализ большого объема медиапродукции, предназначаемой для детей, подростков и

молодежи, позволил нам, не претендуя на всеобъемлющий охват, выделить некоторые девиантогенные убеждения, внушаемые зрителям, слушателям, читателям или игрокам и девиантогенные эффекты.

Девиантогенные (и, считай, девиантные) убеждения есть элемент мировоззрения, придающий личности или социальной группе уверенность в своих взглядах на мир, знаниях и оценках реальной действительности; эти убеждения направляют поведение: «девиантное поведение престижно» (элитарно, «гламурно»); «девиантное поведение красиво»; «девиантное поведение героично»; «девиантное поведение не стыдно»; «отказ от предложения приобщиться к девиации – слабость, трусость»; «девиантное поведение останется безнаказанным»; «девиантное поведение вознаграждается»; «девиант – абсолютно невинная жертва обстоятельств»; «девиантное поведение безопасно для девианта»; «девиантное поведение безопасно для окружающих»; «девиантное поведение есть свобода, независимость»; «девиантное поведение есть развлечение»; «девиантное поведение есть уход от проблем, трудностей»; «девиантное поведение есть способ самоутверждения»; «девиантное поведение присуще практически всем»; «макросоциальные ценности – пережитки прошлого»; «главное в жизни – мое удовольствие, мои желания превыше всего».

Зафиксированные в медиапродукции убеждения влияют на формирование установок (аттитюдов) личности. Так убеждения влияют на формирование установочных представлений о норме и патологии. Напомним, что установка есть субъективное отношение личности к некоторому социальному объекту. Это отношение проявляется в определенной интерпретации и осмыслении личностью происходящего, оно обусловливает определенные способы поведения. Девиантопровоцирующие (также их можно считать девиантными) установки медиапродукции можно отнести к смысловым установкам, которые содержат информационный компонент (взгляды зрителя, слушателя, читателя, игрока на «мир, тотально наполненный девиантностью»), эмоционально-оценочный компонент («мир, тотально наполнен девиантностью и это нормально, хорошо, безопасно»), поведенческий компонент («мир, тотально наполнен девиантностью и это нормально, хорошо, безопасно, элитарно для всех, в целом, и для меня, в частности. И я не буду отказываться от девиантности, чтобы чувствовать себя хорошо, быть богатым, популярным, привлекательным, востребованным и т.д.»).

Выделим такие установки в медиапродукции: установка на престижность девиантного поведения; установка на эстетичность девиантного поведения; установка на героичность девиантного поведения; установка на этичность девиантного поведения; установка на награждаемость девиантного поведения; установка на безопасность и безобидность девиантного поведения; установка на развлекательность и удовольствие девиантного поведения; установка на обезболивание и решение проблем через девиантное поведение.

Также следует обозначить и девиантогенные эффекты медиапродукции, содержащей девиантопровоцирующие установки и убеждения:

1. *Суггесто-подражательный эффект*. Этот эффект провоцирует непосредственное копирование девиантного поведения медиаобразов. Яркие примеры – всплеск реального насилия в пик медианасилия и известный суицидологам «эффект Вертера» (индуцированный суицидальный поступок).

2. *Эффект ослабления внутренних запретов на девиантное поведение*. Формирование у потребителей медиапродукции восприятия девиаций как вполне приемлемой и оправдываемой активности. Близко пониманию Хагурова Т.А. (2011) «утраты стыда» как фактора девиантного поведения.

3. *Эффект ожидания девиантного поведения от окружающих*. Формирует представления о повсеместной распространенности и «само собой разумеющемся» одобрении большинства. Может трансформироваться в предпараноидальные тревожные ожидания и постоянные опасения медиапотребителя, что в его отношении окружающие

собираются применить насилие, хотят вовлечь в аддикцию, хотят обмануть и т.п. Дестабилизирует базовую потребность в безопасности.

4. *Эффект равнодушия к девиантному поведению окружающих*. Этот эффект тесно связан с эффектом ослабления внутренних запретов, но его специфика состоит в утрате личностного стремления защищать социальные нормы (выступающими «скрепами» общества). При массовом распространении равнодушия к нарушениям социальных норм («моя хата с краю») возникает опасность социального хаоса, вседозволенности и безнаказанности социальных патологий.

5. *Эффект постепенной реактивации имеющихся личностных деструкций* – ослабляет морально-волевой контроль девиантных стремлений, формирует «темную триаду» (эмоциональная холодность, использование манипулятивных стратегий, склонность к нарушению социальных норм).

6. *Эффект «запретного плода»*. Запрет всегда провоцирует интерес, а может работать и по принципу дефицита. Потому при некорректном конструировании обществом (государством) превентивных запретов можно усугубить ситуацию, как, например, произошло с введением медиамаркеров.

Часть детей стали с интересом относиться к медиапродукции, которая предназначена не для их возраста, а для «12+», «16+» и уж тем более «18+»!

Полагаем, что результаты подобных опросов, тревожные наблюдения девиантогенных эффектов современной медиапродукции, актуализируют исследования, посвященные минимизации вредных медиавлияний, стимулируют накопление психолого-педагогического опыта противодействия деструктивному влиянию девиантогенной медиапродукции.

Феноменология медианасилия активно изучается за рубежом и в нашей стране. Учёные единодушны во мнении о деструктивных последствиях для юных зрителей регулярного просмотра фильмов с кадрами насилия.

Известный специалист по психологии агрессии Л. Берковиц утверждает, что медианасилие влечёт два вида последствий: немедленные и отсроченные во времени. Немедленные проявляются в суггесто-подражательных нападениях, преступлениях-имитациях, в индуцированных суицидах молодёжи (так называемый «эффект Вертера» — всплеск самоубийств после массовой огласки суицида известной персоны).

Отсроченные во времени последствия медианасилия не менее опасны: это ослабление запретов на агрессию, восприятие агрессивного поведения как приемлемого средства целедостижения, невротическое ожидание агрессии от окружающих, постепенная реактивация имеющейся личностной агрессивности.

Когда речь идет о предупреждении девиантогенных влияний, педагоги и психологи обычно подразумевают работу с асоциальной семьей; работу с психолого-педагогическим неблагополучием конкретного ребенка, подростка, юноши; профилактическую работу в учебном коллективе. Превентивные усилия часто оказываются малоэффективными при отсутствии в профилактических технологиях такого элемента, как обучение подрастающего поколения критически осмысливать и противостоять внешним информационным девиантогенным влияниям.

В своей монографии «*Подготовка подростков к осознанному выявлению в медиапродукции девиантных установок» Книжникова С.В. анализируя* современную медиапродукцию, предназначаемую для подрастающего поколения, указывает на ее очевидные разрушительные эффекты: «Следует признать, что большинство детско-подростково-молодежных медиатекстов утратили свою основную функцию – воспитательную. Ученые указывают на «обратную сторону медали» медиасреды: возможность формирования виртуальной аддикции (геймерства, чрезмерной увлеченности социальными сетями, патологической идентификации в виртуальном пространстве),

преобладание потребительских призывов в ущерб нравственным правилам, распространение кибербуллинга и «ненавистнического» контента и т.д.

Под влиянием гедонизма массовой культуры обесценивается такое личностное качество как ответственность, трансформируются базовые показатели семьи (устойчивость брака, социальное порицание разводов, неприятие однополых сексуальных отношений, взаимодополняемость феминных и маскулинных ролевых установок, забота детей и родителей друг о друге), формируется ощущение вседозволенности (Дементьева И.Ф., 2013).

Медиапродукция может формировать зависимости по сценарию «ответ на провокацию» через навязчивую рекламу объекта зависимости – так, например, в сознании зрителя связывают употребление алкоголя, табака с макросоциальными ценностями (дружбой, свободой, творчеством и т.д.); провоцируется любопытство, желание попробовать и самоутвердиться («бутылка пива в качестве предмета самоактуализации»). Некоторая медиапродукция способствует таким сценариям формирования зависимостей, как: «зависимость как способ ухода от проблем», «зависимость как способ получения удовольствия», «зависимость как результат подросткового протеста против требований взрослых» (Мазниченко М.А., Нескромных Н.И., 2013).

Зачастую популярная медиапродукция предлагает дефицитарную мотивацию социальной активности персонажей, а не развивающую.

Бытовые наблюдения и результаты исследований показывают, что в общественном сознании прежние «героические» качества, такие, как честность, справедливость, доблесть, вытесняются подлостью, ловкачеством, коварством, плутовством и двуличием. Повсеместно распространяется «героизация порока», популяризация деструктивно-антигуманных ценностей, этизация и эстетизация патологии. Подрастающее поколение, не находя нравственного героя, не осознавая в силу возрастных особенностей фальшь, начинает ориентироваться на яркие, эмоциональные образы социопатов (О.А. Теряева, 2012).

А тем временем подростки молодежь не просто пользуются медиапродукцией, они в ней *живут*. Опросы последних лет (ежегодные исследования ФОМ) показывают изменения в ценностно-смысловой сфере подрастающего поколения. Имеет место существенное уменьшение репродуктивных ориентаций молодежи. Для сегодняшних 16-летних «самые важные понятия в жизни»: 1 ранговое место - достаток, 2 ранговое место – успех, слава, далее - свобода (*К.С.В.*: и от ответственности в том числе) и собственность. И лишь после-после идут семья, честь, справедливость. В структуре досуга общение с родителями занимает 11-ое место, как источники «правдивой» информации родители занимают третье место после медиасреды и ровесников (Цымбаленко С.Б., 2013)».

Возможные подходы к решению вышеперечисленных проблем находят своё отражение в предлагаемой развивающей программе.

Структура и содержание программы «Безопасная медиасреда». Данная программа рассчитана на 24 академических часа и состоит из тренинговых занятий и психологических классных часов.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	***Темы занятий***	***Кол-во часов***
Тренинговые занятия с несовершеннолетними		
1	«Развилка. Дороги взросления»	2
2	«Остров обитания»	2
3	«Сказка моей жизни»	2
4	«Время моей жизни» (сайты, ворующие у меня время).	2
5	Тренинг наблюдательности и бдительности в виртуальном мире	2

6	«Если бы Я был тобой…»	2
7	«Три способа сказать: НЕТ»	2
8	«Пинг-понг»	2
Классные часы		
1	«Реальная и виртуальная свобода»	1
2	Анализ видеосюжета из фильма «» с применением методики девиантологического анализа текста	1
3-4	«Моя жизнь в интернет-пространстве» (девиантологический анализ сайтов).	2
5	«Что предлагает нам интернет? Интернет работает на меня, или Я на интернет?»	1
6	Просмотр и анализ видео-сюжета (фрагмент мультипликационного фильма, сериала, видео-продукты блогеров и т.п.)	1
7	«Что стоит за красивой картинкой»	1
8	«Оставайся собой» (обсуждение фильма «»)	1

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№	***Тема***	***Цель занятия***
ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ		
«Развилка. Дороги взросления»		Стимуляция переживания опыта жизненного выбора
2	«Остров обитания»	Стимуляция опыта социальной активности
3	«Сказка моей жизни»	Метафорическое программирование активной ответственной жизненной позиции
4	«Время моей жизни» (сайты, ворующие у меня время).	Работа со временем. Развитие умения рационально организовывать собственную деятельность, эффективно использовать интернет-пространство
5.	Тренинг наблюдательности и бдительности в виртуальном мире	Распознавание манипулятивного влияния в виртуальном мире. Практическая работа: анализ популярных групп в социальных сетях
6	«Если бы Я был тобой…»	Тренинг наблюдательности к невербальным проявлениям другого человека. Развитие умения понимать: какой мотив стоит за внешним поведением человека
7	«Три способа сказать: НЕТ»	Обучение моделям ассертивного отказа
8	«Пинг-понг»	Обучение методам ассертивного противостояния негативному навязчивому влиянию
КЛАССНЫЕ ЧАСЫ		
1	«Какая бывает свобода»	Размышления об активной и пассивной позиции выбора. Помощь в понимании своего жизненного пути
2	Анализ видеосюжета из фильма «»	Анализ медиапродукции с применением методики девиантологического анализа
3-4	«Моя жизнь в интернет-пространстве»	Девиантологический анализ интернет-сайтов
5	«Что предлагает нам интернет?»	Просмотр рекламных роликов. Выявление скрытых манипуляций. Дискуссия на тему: «Интернет работает на меня, или Я на интернет?» Практическая работа: анализ популярных групп в социальных сетях

6	«Манипуляторы в нашей жизни»	Анализ видеосюжетов (видеоподборка сюжетов с манипулятивными приемами)
7	«Что стоит за красивой картинкой»	Развитие навыка распознавать манипуляции сознанием в виртуальном мире
8	«Оставайся собой»	Обсуждение **фрагментов** х/ф «», выявление приемов ассертивного противостояния негативному влиянию

Описание используемых методик, технологий, инструментария

Для проведения мониторинга используются следующие психодиагностические методики:

1. Диагностикаличностного роста подростка П.В. Степанов, Д.В. Григорьев, И.В. Кулешова.

2. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири./Тест-опросник диагностики межличностных отношений Т.Лири в модифицированном варианте Л.Н.Собчик позволяет определить специфику видения свое реальное-Я и представления об идеальном-Я в межличностных отношениях подростками/.

3. Тест жизнестойкости (С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).

4. Методика «Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева.

5. Методика диагностики уровня макевиализма личности Р. Кристи и Ф. Гейс.

6. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

При необходимости более детального исследования педагог-психолог в зависимости от запроса подбирает необходимые методики.

Работа по реализации программы строится с учетом принципов групповой тренинговой работы:

Принцип активности. Активность - это способность человека производить общественно значимые преобразования в своем окружении, это социальная деятельность личности, выражающая ее самостоятельную, индивидуальную позицию, субъектное отношение к деятельности. Выделяют два уровня активности:

1) объектная активность, где индивид выступает объектом воздействия, т.е. управляемым объектом, но выполняет продуктивную, воспроизводящую деятельность;

*2) субъектная активность***,** где индивид выступает субъектом, выполняет деятельность творческого, преобразующего характера.

Развитие субъектной активности в социальной работе и социальной практике - новое направление, предполагающее овладение населением навыками социальных действий: самопомощи, самозащиты, саморегуляции, самоуправления. Поэтому тренинговая форма работы соответствует данному новому видению содержания работы специалиста социальной сферы.

Принцип исследовательской творческой позиции. В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы и особенности.

Работа тренера при этом заключается в том, чтобы придумать, сконструировать и организовать те ситуации, которые давали бы возможность членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними. В тренинговой группе создается креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.

Реализация этого принципа порой встречает достаточно сильное сопротивление со стороны участников. Сталкиваясь с непривычным для них способом обучения, участники могут проявлять недовольство, иногда в достаточно сильной, даже агрессивной форме. Задачей тренера в этом случае является помощь по осознанию важности и необходимости

формирования у них готовности и в дальнейшем, после окончания тренинга, творчески относиться к жизни, к самому себе.

Принцип объективации (осознания) поведения. Возможность производить изменения в тренинговом пространстве за счет эффективной ***обратной связи,*** создание условий для которой - важная задача тренера. Одним из дополнительных средств объективации поведения является видеозапись поведения участников группы в тех или иных ситуациях с последующим просмотром и обсуждением. Это сильное средство воздействия, способное оказать негативное влияние, поэтому им следует пользоваться с большой осторожностью и, что самое важное, профессионально.

Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения как участников тренинга между собой, так и тренера с группой в целом: психологическое равенство, согласование интересов и соблюдение определенных правил. Каждый участник группы имеет равные права выражать свое мнение, проявлять свои чувства, выражать протест, вносить предложения и тл., что внимательно и доброжелательно принимают все участники и тренер. Это, как показывает практика, не всегда оказывается просто, не всегда выгодно обеим сторонам процесса взаимодействия, общения.

Для большинства людей ощущение своего психологического равенства с другим человеком составляет значительную сложность. Особенно это касается статусных позиций (руководитель-подчиненный). В тренинге такой фигурой может быть тренер, изначально наделенный, по мнению участников, знаниями, большим опытом, чем у них. Помимо этого могут возникать трудности при сравнении себя с другим членом группы - более успешным, более умным, более уверенным в себе и т.д. Реализация данного принципа создаете группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы свободно себя вести, не стесняясь ошибок.

Критерии ограничения и противопоказания на участие в программе: ограничения обусловлены отсутствием разрешения родителей несовершеннолетних на участие в программе. Критериями ограничения в программе также можетявляться возраст обучающихся (до 13 лет), личный отказ от участия в программе. Противопоказано участие в программе лицам, находящимся на учете у психиатра и лицам, имеющим противопоказания к групповой работе. Отсутствие у несовершеннолетних сохранного интеллекта и способности к критическому мышлению и ассертивности.

Описание способов, которыми обеспечиваются гарантии прав участников программы. В процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально — этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

- Федеральный закон № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
- Этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 №228-51-513/16).
- Этические принципы и правила работы практического психолога.
- Региональные нормативные акты в сфере практической психологии.
- Должностная инструкция педагога-психолога.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы представляются нами как в обобщенном, так и в детализированном варианте в зависимости от степени участия в развивающей работе.

Обязательным условием для реализации программы является системная подготовка (переобучение) педагогов по методике девиантологического анализа медиатекста, работа с родительским сообществом по данной тематике.

Сферы ответственности, прав и обязанностей участников программы

Ответственность	
Администрация ОО	Соблюдение требований нормативно-правовой документации, регламентирующей деятельность средних общеобразовательных учреждений
Педагог-психолог	Соблюдение должностных инструкций и Этического кодекса практического психолога образования. Качественное проведение тренингов
Педагогический коллектив	Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательно-воспитательном процессе, направленное на формирование благоприятного психологического климата в классных коллективах, формирование у обучающихся ценностного поля, обучение приемам осознанного выявления девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции
Родители	Соблюдение полученных рекомендаций, направленное на улучшение детско-родительских отношений, формирование у детей ценностного поля, обучение осознанному выявлению девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции
Несовершеннолетние	Активность участия в работе группы
Основные права	
Администрация	Получать информацию по проблеме формирования ценностного поля обучающихся, умения осознанно выявлять девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции
Педагог-психолог	Выбирать диагностические и коррекционно-развивающие методики для формирования ценностного поля обучающихся, апробирование методики по осознанному выявлению девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции. Принимать самостоятельные профессиональные решения в пределах своей компетенции. В процессе сопровождения реализации программы имеет право вносить необходимые коррективы по ходу реализации программы в содержание, используемые формы и методы работы с учетом индивидуальных особенностей участников и конкретной ситуации
Педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере развития ценностного поля обучающихся, умения осознанно выявлять девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции. Участвовать в работе тренинговой группы при согласии ее основных участников
Родители	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога образования
Несовершеннолетние	Получать результативное психологическое сопровождение процесса обучения и психологическую помощь и поддержку в трудных жизненных ситуациях
Обязанности	

Администрация	Организовывать условия для эффективной реализации данной программы. Создавать условия для формирования эффективной безопасной образовательной среды
Педагог-психолог	Выполнять должностные инструкции и соблюдение этического кодекса педагога-психолога образования. Владеть навыками групповой, тренинговой и консультативной работы. Следить за соблюдение правил работы группы
Педагогический коллектив	Оперативно информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического статуса обучающихся. Владеть знаниями о возрастных особенностях обучающихся. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе учебно-воспитательной деятельности
Родители	Информировать педагога-психолога, классного руководителя, об изменениях психического/психологического статуса обучающихся
Несовершеннолетние	Выполнять взятые обязательства в процессе развивающей работы (правила работы в группе обговариваются в начале работы). В процессе реализации программы обязаны не пропускать занятия без уважительной причины, бережно относиться к оборудованию и оснащению кабинета, в котором проводятся занятия

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

 Требования к специалистам, реализующим программу:

педагог-психолог — высшее психологическое образование, стаж работы в образовательном учреждении не менее 2 лет, опыт участия в тренинговых группах. Навык работы с методикой девиантологического анализа медиатекста. Владеть знаниями возрастных, психологических особенностей детей 13-17 лет. Владеть методическими основами работы с подростками. Уметь организовывать групповую работу. Иметь устойчивую систему нравственно-этических ценностей, основанную на общечеловеческих ценностях.

педагог - навык работы с методикой девиантологического анализа медиатекста. Владеть знаниями возрастных, психологических особенностей детей 13-17 лет. Владеть методическими основами работы с подростками. Уметь организовывать групповую работу. Иметь устойчивую систему нравственно-этических ценностей, основанную на общечеловеческих ценностях.

 Перечень методических материалов, необходимых для реализации программы:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2008. – 576с.

2. ЕмельяноваЕ.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. Спб.:Речь, 2008. – 336с.

3. Книжникова С.В. Устрашающие эффекты медианасилия и воспитание детей. Журнал «Воспитательная работа в школе» №5, 2014г. – с.37

4. Книжникова С.В. Подготовка подростков к осознанному выявлению в медиапродукции девиантных установок: Монография. – Краснодар: Экоинвест, 2014.

5. Макартычева Г.И. Коррекция девиантногоповедения. Тренинги для подростков и их родителей. Спб.: Речь, 2007. – 368с.

6. Обухова Л. Ф. Детская возрастная психология. - М.: Триволта, 1996. –234с.

7. Обухова Л.Ф. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития. Учебное пособие. – М., Триволта, 1999. – 166 с.

8. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М., Прогресс, 2003. –256 с.

9. Основы возрастно-психологического консультирования. / Под ред. А.Г. Лидерс, - М.: МГУ, 1990.

10. Практическая психология для педагогов и родителей /Подред. М.К.Тутушкиной. – СПб.: Дидактика Плюс, 2010. –351 с.

11. Сакович Н. В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками. – СПб.: Речь, 2012 –256с.

12. СидоренкоЕ.В.Тренинг влияния и противостояния влиянию. Спб.: Речь, 2004. – 256с.

Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

 Наличие оборудованного кабинета, включая ковровое покрытие, доску, стулья.

 Аудиоаппаратура, диски с записями мелодий.

 Диагностические материалы.

 Дидактические материалы.

 Ватманы, бумага формата А-3, А-4, карандаши, краски, фломастеры, цветная бумага, клей.

Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы:

1. Интернет-ресурсы.
2. Проектор.
3. Библиотека.

Этапы реализации программы:

Развивающие занятия с детьми проводятся в форме тренингов 1 раз в месяц. Классные часы проводятся педагогами (классными руководителями, кураторами групп) 1 раз в месяц, после тренингового занятия, индивидуальное консультирование осуществляется по запросу.

Направления реализации программы:

1. Взаимодействие с родителями в вопросах обучения осознанному выявлению девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции
2. Проведение тренинговых занятий с учащимися и классных часов.
3. Просветительская работа с педагогами по формированию ценностного поля взрослых и детей, обучение осознанному выявлению девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции.

Ожидаемые результаты реализации программы:

 наличие соответственно возрасту, устойчивой мотивации и к духовно-нравственному развитию;

 наличие позитивной самооценки;

 применение осознанного выявления девиантогенных влияний и потребительских ценностей в медиапродукции;

 наличие активной жизненной позиции, развитие компонентов жизнестойкости;

 проявление нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, подтвержденное экспертными оценками;

 умение распознавать манипулятивные приемы в медиасреде.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы: проведение входной и итоговой диагностики.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Качественные показатели представлены анализом обратной связи, письменно изложенных мнений участников образовательного процесса (учащихся, родителей, педагогов) а также критериями результатов входной и итоговой диагностики каждого участника программы.

Количественные показатели представлены анализом данными первичной и итоговой диагностики в целом по группе участников программы.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Психодиагностические исследования, используемые для проведения мониторинга

1. «Смысло-жизненные ориентации» (СЖО) адаптирован Д.А. Леонтьевым

Тест смысложизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика. С помощью этого теста исследуются представления старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

Инструкция. «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое, по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

Таблица

1.	Обычно мне очень скучно	3210123	Обычно я полон энергии
2.	Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3210123	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3.	В жизни я не имею определенных целей и намерений	3210123	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4.	Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3210123	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной
5.	Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3210123	Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие
6.	Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3210123	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами
7.	Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3210123	Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал
8.	Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов	3210123	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано
9.	Моя жизнь пуста и неинтересна	3210123	Моя жизнь наполнена интересными делами
10.	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной	3210123	Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла

11.	Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе	3210123	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас
12.	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство	3210123	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности
13.	Я человек очень обязательный	3210123	Я человек совсем не обязательный
14.	Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию	3210123	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств
15.	Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком	3210123	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком
16.	В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей	3210123	В жизни я нашел свое призвание и цели
17.	Мои жизненные взгляды еще не определились	3210123	Мои жизненные взгляды вполне определились
18.	Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни	3210123	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни
19.	Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею	3210123	Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями
20.	Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3210123	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания

Обработка результатов и интерпретация. В методике 20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от –3 до +3.

Подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, при чем, существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов
- Средний уровень: 20-39 баллов
- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:

 Осмысленность целей (утверждения №3,4,15,16);

 Интерес к жизни (№1,2,5,9).

Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности. Максимальный балл по каждому блоку – 12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от –3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).

2. Тест жизнестойкости (С. Мадди, перевод и адаптация Д.А Леонтьев, Е.И. Рассказов)

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди, теория и исследования которого, за отдельными исключениями, до сегодняшнего дня практически не находили отражения в русскоязычных публикациях. Личностная переменная hardiness (первый из авторов данного руководства в 2000 году предложил обозначать эту характеристику на русском языке как жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности. Этот конструкт был выделен в ходе исследований, в которых искался ответ на следующий вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?

Понятие жизнестойкости, введенное Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди, находится на пересечении теоретических воззрений экзистенциальной психологии и прикладной области психологии стресса и совладания с ним. Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. Поданным исследований, жизнестойкость оказывается ключевой личностной переменной, опосредующей влияние стрессогенных факторов (в том числе хронических) на соматическое и душевное здоровье, а также на успешность деятельности.

В теоретическом отношении понятие жизнестойкости вписывается в систему понятий экзистенциальной теории личности, выступая операционализацией введенного экзистенциальным философом П. Тиллихом (1995) понятия «отвага быть». Эта экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы. Концепция жизнестойкости, таким образом, позволяет соотнести исследования в области психологии стресса с экзистенциальными представлениями об онтологической тревоге и способах совладания с ней, предлагая практически эффективный, основанный на экзистенциальных воззрениях ответ на одну из наиболее актуальных проблем конца XX века. С 2002 года авторами данного руководства с разрешения С. Мадди ведется работа по разработке и апробации русскоязычной версии теста жизнестойкости; на сегодняшний день ее можно считать завершенной. Поскольку англоязычный вариант теста жизнестойкости состоит всего из 18 пунктов, и при прямом переводе опросника не было уверенности, что число пунктов не сократится, то при русификации исходя из теоретической структуры конструкта жизнестойкости, были предложены дополнительные пункты. Первая русская версия представляла собой опросник, по структуре аналогичный оригиналу, но содержащий 119 утверждений. Третья, окончательная версия, полученная в результате апробации, включает 45 пунктов, содержащих прямые и обратные вопросы всех трех шкал опросника (вовлеченность, контроль и принятие риска).

ОБРАБОТКА: Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых (отличие от сходных конструктов будет обосновано ниже).

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее (см. ниже о тренинге жизнестойкости). Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

ИНСТРУКЦИЯ: *«Здравствуйте! Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение».*

Текст опросника

№	Вопросы	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет				

	видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен				
28	Мне трудно сближаться с другими людьми				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33	Мои мечты редко сбываются				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37	Мне не хватает упорства закончить начатое				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40	Окружающие меня недооценивают				
41	Как правило, я работаю с удовольствием				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

3. Методика измерения уровня макиавеллизма личности (МАК-ШКАЛА) (методика разработана Р.Кристи и Ф.Гейс, 1970г.)

Макиавеллизм – макиавеллистичность – свойство личности, включающее в себя цинизм, отчужденность, эмоциональную холодность, пренебрежение конвенциональной моралью, допускающее использование других в своих целях. При таком виде манипуляции эксплуатация другого актуализирует его потребность в сотрудничестве, желании иметь хорошие отношения и хорошо выглядеть в глазах окружающих (для сравнения: манипуляция – это процесс, посредством которого манипулятор получает больше определенного вида вознаграждений, чем он бы получил без манипуляции, а кто-то получает меньше, по крайней мере, в пределах актуальной ситуации).

Инструкция. Оцените, насколько перечисленные ниже признаки отвечают вашим установкам относительно себя и других людей. Оценку каждого приведенного суждения необходимо выразить, используя пятибалльную шкалу:

1 – совершенно не согласен;

2 – не согласен;

3 – трудно сказать;

4 – согласен;

5 – совершенно согласен.

Пункты шкалы:

1. Никогда не говори кому-либо, почему ты делаешь что-то, если тебе это не приносит выгоды.

2. Большинство людей – хорошие и добрые.

3. Наилучший способ ладить с другими людьми – это говорить им только приятные вещи.

4. Ты должен делать что-либо лишь в том случае, если совершенно уверен, что это правильно.

5. Самое лучшее – это верить, что любой человек будет жульничать, если только представится подходящий случай.

6. Нужно всегда быть честным, несмотря ни на что.

7. Иногда можно и вред другому причинить, чтобы получить то, что хочется.

8. Большинство людей не будут работать прилежно, если их не заставлять.

9. Лучше быть обыкновенным, рядовым человеком и честным, чем известным и нечестным.

10. Лучше честно сказать человеку, почему тебе нужно, чтобы он помог тебе, чем изобретать какую-нибудь небылицу и обманным путем побудить его помогать тебе.

11. Преуспевающие люди в основном честные и хорошие.

12. Тот, кто верит всем, подвергает себя большой опасности.

13. Преступник такой же человек, как и все мы, только он оказался настолько глуп, что попался.

14. Большинство людей правдивы.

15. Быть добрым, хорошим с важными для тебя людьми, даже когда ты не любишь их, - это умно.

16. Можно быть хорошим человеком всегда и во всем.

17. Большинство людей не поддаются обману (их нелегко обмануть).

18. Иногда надо немножко жульничать, обманывать, чтобы получить то, что хочешь.

19. Лгать, обманывать всегда нехорошо.

20. Потеря денег – это гораздо большая неприятность, чем потеря друга.

Обработка результатов МАК-ШКАЛЫ. Обработка заключается в суммировании написанных обследуемых баллов во всех пунктах, входящих в соответствующую шкалу.

ПМ (показатель макиавеллизма): 1, (2), 3, (4), 5, (6), 7, 8, (9), (10), (11), 12, 13, (14), 15, (16), (17), 18, (19), 20. Номера пунктов, взятые в скобки, имеют инвертированную пятибалльную шкалу. По этим пунктам в суммарный балл шкалы идут не те баллы, которые написаны испытуемым, а разница, которая получается после вычитания написанного (в бланке ответов) балла из шести.

То есть необходимо использовать формулу: **S = 6 – M,** где **M** – балл, написанный испытуемым, **S** – балл, который войдет в общую сумму баллов для данной шкалы.

Интерпретация:

Низкий уровень макиавеллизма (до 50 баллов и ниже) предполагает: застенчивость, вежливость, отсутствие грубых выражений в речи. Сострадательность, доброту, сердечность. Эмпатию, сочувствие, уступчивость, понимание. Ощущение радости

от процесса (творчества). Потребность в помощи, доверии, признании со стороны окружающих, стремление к тесному сотрудничеству, дружелюбное отношение к окружающим. Правдивость, доверчивость, искренность, добросовестность.

Высокий уровень макиавеллизма (от 50 баллов и выше) предполагает: стремление говорить правду, критичность, прямолинейность, настойчивость в достижении цели. Доминантность, качества лидера, агрессивность, напористость, личностная сила, любовь к соревнованию. Пренебрежение социальным одобрением, тенденция иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, нацеленность на результат, прагматичность. Уверенность, чувство собственного превосходства, независимость, стремление к соперничеству. Саморефлексия, наличие внутренних конфликтов, общий негативный эмоциональный фон. Тщеславие, любовь к лести, честолюбие, умение приспосабливаться в любой ситуации.

Люди с высокими значениями по данной шкале (Высокие Маки – термин, предложенный Р.Кристи) – первые там, к чему все стремятся, конкурируя, используя других как средство выиграть так, что другие благодарят их за эту возможность.

Люди с высокими баллами по данной шкале значительно более успешны при ведении переговоров, использовании манипулятивных тактик и получении вознаграждения, чем имеющие средние и тем более низкие баллы.

Как указывает Д.Б. Катунин (2006), макиавеллевская манипуляция занимает промежуточную позицию между императивным и манипулятивным воздействием, имея общие характеристики как с одним, так и с другим.

Ниже представлен *макиавеллизм в ряду других стратегий социального поведения,* описаны характеристики и отличительные признаки стратегий.

1. ***Подавляюще-императивная.*** Принуждение, агрессия, ориентация и опора на статус, силу и власть. Ритуальность. Готовность к насилию и подавлению. Конфронтация. Критичность.

2. ***Императивно-отчужденная.*** Доминантность, прагматизм, рациональность, решительность. Инициативность, настойчивость. Самопродвижение, стремление к лидерству. Независимость, недружелюбность.

3. ***Цинично-отчужденная***. Цинизм, Нарциссизм. Скептицизм, прагматизм, рациональность. Пренебрежение социальной желательностью. Нонконформизм. Обособленность, чувство превосходства. Эгоцентризм.

4. ***Отчужденно-корыстная.*** Недоверие. Социальная компетентность. Конъюктурное поведение (обаяние, лесть, уверенность, приспособление, присоединение). Использование чужих слабостей в своих интересах. Извлечение личной выгоды из взаимодействия. Гедонизм. Коварство.

5. ***Скрытно-корыстная.*** Скрытное стремление, побуждение повлиять с целью изменить внутренние структуры другого (мотивы, цели, ценности, убеждения, психические состояния, настроение и пр.).

6. ***Манипулятивно-зависимая.*** Нацеленность на отношения, интерес к другому. Стремление устанавливать отношения, понравиться. Желание повлиять на другого. Понимание другого.

7. ***Эмпатийно-зависимая.*** Стремление к сотрудничеству. Доверчивость, правливость, искренность. Учет интересов и переживаний другого. Сострадательность, эмпатия. Покорность, желание получить одобрение.

ОТМЕТИМ, что первая стратегия относится к императивному воздействию, третья – к макиавеллизму, пятая – к манипуляции и седьмая – к антимакиавеллизму. Вторая стратегия занимает промежуточное положение между императивным воздействием и макиавеллизмом, четвертая – между макиавеллизмом и манипуляцией и шестая – между манипуляцией и антимакиавеллизмом.

Манипуляция и макиавеллизм – понятия, перекрывающие друг друга, но не тождественные. Макиавеллевская манипуляция никогда не имеет целью воздействовать на кого-то, чтобы что-то или как-то его изменить. Ее основная цель – получить то, что нужно. В этом случае другой человек выступает либо средством для достижения, либо преградой. Чем больше выражена степень макиавеллизма личности, тем меньше ее интересуют люди сами по себе, несмотря на то, что она может казаться обаятельной и весьма заинтересованной в своих собеседниках.

Выраженные макиавеллисты (Маки) часто кажутся спокойными, уверенными, нацеленными на результат совместных действий и часто вызывают симпатию у окружающих.

4. Методика девиантологического анализа медиатекста С.Н. Книжниковой (для школьников)

Уважаемый школьник!

Приглашаем принять участие в исследовании, которое проводит Кубанский государственный университет. В исследовании анализируется отношение школьников к медиапродукции (т.е. фильмы, мультфильмы, журнальные публикации, компьютерные игры, сайты и т.д.). Анкета анонимная. Благодарим за сотрудничество!

1. Какими средствами массовой информации Вы пользуетесь чаще всего?

1. Телевидение
2. Радио
3. Интернет
4. Печатные публикации
5. Другое_____

2. Если бы Вам предложили бы сняться в фильме, содержащим много сцен избиений, издевательств, убийств и других видов насилия, Вы бы *(один-два варианта ответа)***:**

1. Безусловно, согласился (согласилась), это интересно
2. Снялся (снялась), если бы хорошо за это заплатили
3. Снялся (снялась), если бы фильм обещал стать популярным
4. Снялся бы (снялась), но только в роли положительного героя
5. Снялся бы (снялась), но если бы это одобрили мои близкие
6. Не снялся (снялась), т.к. не одобряю агрессивные фильмы
7. Другое_____

3. Если бы Вы были известным ученым, изучающим агрессию, насилие и злобу, то какой точки зрения Вы бы придерживались? *(один вариант ответа)*

1. Агрессия, злобность, враждебность – это врожденные качества человека
2. Агрессия, злобность, враждебность – это признак дурно воспитанного человека
3. Агрессия, злобность, враждебность – это результат копирования людьми насилия из компьютерных игр, фильмов, мультфильмов, интернет-информации и т.д.
4. Агрессия, злобность, враждебность – это результат самозащиты от несправедливости
5. Агрессия, злобность, враждебность – это показатель силы и превосходства
6. Другое_____

4. Если бы Вы были министром образования или министром культуры нашей страны, то разрешили ли бы Вы показывать фильмы с реалистичными сценами насилия? *(один вариант ответа)*

1. Да, разрешил(-а) бы показывать и смотреть абсолютно всем
2. Да, разрешил(-а), но только лицам, старше 16-18 лет
3. Да, разрешил(-а), но только лицам, старше 10 лет

4. Да, разрешил(-а) бы всем, но дети такие фильмы должны были бы смотреть только в присутствии родителей

5. Да, разрешил, но приложил (-а) бы все усилия, чтобы население страны излишне не увлекались агрессивными фильмами

6. Нет, я бы запретил (-а) показ таких фильмов, считаю, что они вредно влияют на население

7. Другое_____

5. Какой точки зрения Вы придерживаетесь относительно жестоких компьютерных игр? *(один вариант ответа)*

1. Они опасны, т.к. приучают к мысли, что быть агрессивным, злым – это нормально

2. Они небезопасны, т.к. некоторые дети и подростки начинают тревожиться, что в любой момент могут стать жертвой агрессии

3. Они небезопасны, т.к. воспитывают равнодушие и чёрствость по отношению к реальному насилию

4. Затрудняюсь судить, никогда не задумывался (-лась) об этом

5. Они безопасны и никак не влияют на психику, на взаимоотношения с окружающими

6. Они полезны, т.к. учат действовать в реальной жизни

7. Они полезны, т.к. помогают игроку выплеснуть свое зло безопасным способом

8. Другое_____

6. Какой точки зрения Вы придерживаетесь относительно жестоких фильмов, мультфильмов? *(один вариант ответа)*

1. Они опасны, т.к. приучают к мысли, что быть агрессивным, злым – это нормально

2. Они небезопасны, т.к. некоторые дети и подростки начинают тревожиться, что в любой момент могут стать жертвой агрессии

3. Они небезопасны, т.к. воспитывают равнодушие и чёрствость по отношению к реальному насилию

4. Затрудняюсь судить, никогда не задумывался (-лась) об этом

5. Они безопасны и никак не влияют на психику, на взаимоотношения с окружающими

6. Они безопасны, помогают снять напряжение

7. Они полезны, т.к. учат действовать в реальной жизни

8. Другое_____

7. Вы стали взрослым человеком, у Вас растет сын или дочь. Какую точку зрения Вы поддержите? *(один вариант ответа)*

1. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с самого рождения

2. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с 5 лет

3. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с 10 лет

4. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с 14 лет

5. Разрешить ребенку смотреть сцены насилия на экране с 18 лет

6. Запретить ребенку смотреть сцены насилия на экране вообще

7. Пусть ребенок сам определяет, что ему смотреть, а что – нет

8. Разрешу ребенку смотреть все, но только в моем присутствии (или другого родителя)

8. Хотели ли бы Вы, чтобы Ваш ребенок считал примером для подражания и восхищался главным героем, который по сюжету фильма жестоко избивает или убивает людей? *(один вариант ответа)*

1. Пусть восхищается, не думаю, что это плохо

2. Пусть восхищается, перерастет и у него появятся новые кумиры

3. Не хотел(-а) бы, всячески постараюсь разубедить

4. Другое_____

9. Считаете ли Вы, что в фильмах, мультфильмах, играх для детей обязательно должны разъясняться нормы поведения, т.е. что можно делать и нельзя делать ни при каких обстоятельствах в реальной жизни? *(один вариант ответа)*

1. Считаю, что дети сами во всем разберутся, не нужно ничего разъяснять
2. Считаю, что это должны делать только родители, фильмы и мультфильмы не причем
3. Считаю, что можно разрешать только ту медиапродукцию для детей, которая объясняет, что такое хорошо, и что такое плохо
4. Другое____

10. Какие сцены в фильмах, мультфильмах, сюжеты видеоигр, темы в соцсетях, лично Вас возмущают, неприятны? *(поставьте галочку в соответствующей колонке напротив каждого сюжета)*

Сюжеты, темы	*Не возмущает*	*Немного неприятно*	*Сильно возмущает*	*Равнодушное отношение*
Грубость мужчины по отношению к женщине				
Изображение употребления табачной продукции				
Изображение употребления алкогольной продукции				
Изображение употребления одурманивающих веществ				
Изображение глумления, издевательств над старостью, инвалидностью				
Изображение бродяжничества, попрошайничества				
Изображение пренебрежения, неуважения к родителям, причинения обид родным				
Изображение участия в азартных играх				
Подробное, натуралистичное изображение насилия				
Подробное изображение преступлений				
Излишне откровенный показ близких отношений между мужчиной и женщиной				
Демонстрация извращений				
Слишком натуралистичное изображение ран, кровопотери, процесса умирания				
Брань и бранные слова				
Культ денег, неутолимого обогащения				
Культ «гламура»				

11. Вспомните, пожалуйста, последний художественный фильм (мультфильм), который Вам особенно понравился. Как он называется?

_____

12. Какие ценности затрагивал этот фильм, мультфильм? (*подчеркните все те, которые заметили в нем)*

1. Честность, справедливость
2. Гуманизм, человечность, милосердие, чуткость
3. Любовь к родному краю, к своему народу, к стране
4. Добро, мир
5. Любовь в семье
6. Уважение к старшим
7. Забота о младших, о слабых
8. Товарищество, дружба, взаимоподдержка
9. Добросовестность и трудолюбие
10. Благородство и уважение по отношению к женщине
11. Женская гордость, чистота и самоуважение
12. Уважительное отношение к вере, религии
13. Здоровье
14. Трезвый образ жизни
15. Социальная активность, социальная забота
16. Творчество, научные достижения, спортивные достижения
17. Образованность, стремление к самосовершенствованию, мудрость, интеллектуальность
18. Любовь к природе и бережное отношение к ней
19. Красота, прекрасное
20. Культура поведения в общественных местах

13. Насколько поведение и поступки главного героя в этом фильме, мультфильме соответствуют нормам порядочности, честности, доброжелательности, нравственности и т.д.? *(один вариант ответа)*

1. Полностью соответствуют и мне герой понравился
2. Полностью соответствуют, мне герой не понравился
3. Частично соответствуют, но герой все равно обаятельный
4. Поступки героя не соответствуют нормам порядочности, честности, доброжелательности, нравственности, но герой все равно мне нравится
5. Поступки героя не соответствуют нормам порядочности, честности, доброжелательности, нравственности, главный герой мне не понравился
6. Не задумывался о его поведении, мне трудно судить хорошо или плохо он поступает

14. Считаете ли Вы, что Ваши жизненные ценности изменяются под воздействием медиапродукции? *(один-два предпочитаемых ответа)*

1. Да, я замечаю, что большая часть медиапродукции ориентирует меня на честность, доброжелательность, справедливость и ответственность.
2. Да, я замечаю, что большая часть медиапродукции провоцирует у меня тревогу и предчувствие опасности.
3. Да, я замечаю, что большая часть медиапродукции провоцирует у меня злость.
4. Да, я замечаю, что большая часть медиапродукции провоцирует у меня равнодушие к окружающим, к их заботам.
5. Нет, я сам(-а) не замечаю, но близкие говорят, что я из-за любимых фильмов (компьютерных игр, социальных сетей и т.п.) изменился(-ась) в лучшую сторону.
6. Нет, я сам(-а) не замечаю, но близкие говорят, что я из-за любимых фильмов (компьютерных игр, социальных сетей и т.п.) изменился(-ась) в худшую сторону.
7. Нет, мои ценности и смысл жизни никак не меняются под воздействием медиапродукции.

5. Как Вы считаете, какое воздействие оказывает современная медиапродукция на детей и молодежь? *(поставьте галочку в соответствующей колонке напротив каждого воздействия)*

Воздействие	Категории подрастающего поколения			
	Подвержены **все**	Подвержено **большинство** детей и молодежи дети и молодежи	Подвержено **меньшинство** детей и молодежи	**Никто** не подвержен
Помогает адаптироваться в обществе				
Разобщает, порождает конфликты, агрессию, насилие				
Обучает, готовит к жизни				
Помогает налаживать общение				
Мешает пониманию между родителями и детьми				
Отвлекает от скучной реальности				
Отвлекает от проблем				

16. Считаете ли Вы верным правило: «Не делай другому то, что не желаешь себе»? *(один вариант ответа)*

1. Да, абсолютно согласен(-на)
2. Нужно стараться жить по этому правилу, но, по-моему, в реальности так получится не всегда
3. Правило уже устарело, современная жизнь учит думать в первую очередь о своих интересах, даже если они нарушают чужие
4. Другое_____

Опросник *(Инструкция: поставьте галочку напротив утверждения в соответствующей ячейке)*

№	*Утверждение*	*Это точно про меня*	*Это похоже на меня*	*Это не похоже на меня*
1.	Я склонен прислушиваться к мнению друзей, знакомых			
2.	Чем спорить, я предпочитаю уступить			
3.	Я стараюсь ориентироваться на мнение в своем коллективе			
4.	Я соглашаюсь с мнением людей, с которыми я учусь			
5.	Я извиняюсь первым, даже если я не виноват			
6.	Если учитель говорит что делать, я не противоречу			
7.	Я придерживаюсь плана действий своего учителя (тренера, классного руководителя), даже если он не прав			

8.	Если все вокруг смеются, то я тоже посмеюсь			
9.	Я склонен спорить с авторитетным человеком			
10.	Мне трудно первым уйти из компании, даже если скучно			
11.	Мне трудно говорить «нет»			
12.	Находясь в компании, я не решаюсь высказать свою точку зрения, противоположную мнению остальных			
13.	Я легко поддаюсь на уговоры			
14.	Из-за недовольства друзей я могу изменить в себе что-то			
15.	Я легко заражаюсь чужим настроением			
16.	Я больше верю рекламе, если там приведены данные опроса людей о продукте			
17.	Меня привлекают яркие образы в рекламе			
18.	Я не верю в случайные совпадения			
19.	Я обращаю внимание на рекламу, если там показывают знаменитость			
20.	На меня производит впечатление яркая, эмоциональная речь собеседника			
21.	Я сомневаюсь в существовании паранормальных явлений			
22.	Я не верю в суеверия			
23.	Я не верю с существование магии			
24.	Я подвергаю сомнению наличие сверхестественных существ			
25.	Я с недоверием отношусь к рекламе			
26.	Я отношусь с недоверием к слухам, даже если они могут оказаться правдивыми			
27.	Я не доверяю акциям, проводимым в магазинах			
28.	Ошибки других людей бросаются мне в глаза			
29.	Я не верю в правдивость реалити-шоу			
30.	Я доверяю только тому, в чем сам убедился			
31.	Личный опыт ценнее мнения любого другого человека			

Ваш пол _____
Ваш возраст____ (полных лет)
Благодарим за сотрудничество! Удачи!

Методика девиантологического анализа медиапродукции – для обучения и самостоятельного использования учителями и родителями (автор – С.В. Книжникова)

Уважаемый педагог! Уважаемый родитель!

Как известно, в современном мире средства массовой информации оказывают огромное влияние на воспитание подрастающего поколения. СМИ обладают множеством положительных функций – информационно-просветительской, социализирующей, рекреационной и др. Однако, имеются и медиапродукция (мультипликационные и художественные фильмы, телепередачи, газетные и журнальные публикации, музыкальные

клипы, реклама, компьютерные игры, интернет-страницы и т.д.), которая вызывает у взрослых обоснованную тревогу, связанную с пагубным воздействием на детей.

Просим Вас провести критический анализ медиасообщения с целью определения характера его возможного влияния на детскую, подростковую, молодежную аудиторию.

В процессе анализа просим постоянно задавать себе следующие вопросы:

 «*Авторитетен» и компетентен* ли источник информации или разработчик медиасюжета (т.е. признаваем ли он, имеет высокий социальный статус, можно ли доверять ему)?

 Насколько, по Вашему мнению, *научно обоснована* преподносимая информация?

 Имеет ли право (*правовые полномочия*) источник, разработчик на преподнесение данной информации?

 Источник информации предлагает в медиапродукции к запоминанию, осмыслению объективные *факты* или свое субъективное *мнение о факте*?

 Какова «программа действий» заложена в медиапродукции, т.е. к *каким поступкам побуждает* информация?

 Насколько побуждаемые поступки корректно соотносятся *с нормами этики* (морали, нравственности)?

 Насколько побуждаемые поступки корректно соотносятся *с нормами закона*?

 Является ли источник информации (разработчик медиасюжета) *независимой* стороной в данном вопросе?

Настоятельно рекомендуем перед просмотром, чтением, прослушиванием медиапродукции, ознакомиться с содержанием методики! Спасибо!

1. Вид медиапродукции (мультипликационный или художественный фильм, телепередача, радиопередача, репортаж, газетная или журнальная статья, музыкальный клип, реклама, компьютерная игра, интернет-страница и т.д.)_____

2. Название медиасюжета_____

3. Время его создания (если известно)_____

4. Разработчик или источник информации (если известно)_____

5. Сообщается ли в аннотации, на упаковке, в предварительном ролике, «бегущей строкой» и т.п., с какого возраста можно смотреть, читать, слушать, играть (в) данную медиапродукцию? (подчеркнуть ответ)

5.1. Да

5.2.Нет

5.3. Невозможно определить

6. Определите провоцируемое информацией отношение зрителя, слушателя, читателя к перечисленным ценностям (можно выбрать один вариант ответа, пометив его «галочкой» в соответствующем столбце)

Ценность	**Одобрение ценности в сюжете**	**Глумление над ценностью в сюжете**	**Сюжет не затрагивает ценность**
6.1. Честность, справедливость			
6.2. Гуманизм, человечность, милосердие, чуткость			
6.3. Патриотизм			
6.4. Добро, мир			

6.5. Родительство и любовь к семье			
6.6. Уважение к старшим			
6.7. Забота о младших			
6.8. Товарищество, дружба, взаимоподдержка			
6.9. Добросовестность и трудолюбие			
6.10. Благородство и уважение по отношению к женщине			
6.11. Целомудрие			
6.12. Уважительное отношение к вере, религии			
6.13. Здоровье			
6.14. Трезвый образ жизни			
6.15. Социальная активность, социальная забота			
6.16. Творчество, спортивные достижения и т.п.			
6.17. Образованность, стремление к самосовершенствованию, мудрость			
6.18. Любовь к природе и бережное отношение к ней			
6.19.Красота, прекрасное			
6.20. Научные достижения			
6.21. Культура поведения в общественных местах			

7. Отражено ли в медиапродукции Золотое Правило нравственности (*«(не) делай другому то, что (не) желаешь себе»; «(не) делай сам того, что ты находишь (не)похвальным в другом»; «как вы (не) хотите, чтобы по отношению к вам поступали люди, (не) поступайте так же и вы по отношению к ним»*)?

7.1. Да

7.2. Нет

7.3. Затрудняюсь ответить

8. Присваиваются ли ценностям или социально-одобряемому поведению оскорбительные эпитеты, названия, имена *(например, вместо «прилежный ученик» - «ботан», вместо «мама, папа» - «предки, шнурки, черепа», вместо «девственница» - «целка», вместо «наглый, агрессивный, беспринципный» - «крутой», вместо «честный, порядочный» - «лох» и т.п.)?*

8.1. Да

8.2. Нет

8.3. Затрудняюсь ответить

9. Определите содержание и провоцируемое отношение в медиапродукции к информации следующих видов (поставьте «галочки» в соответствующих столбцах»)

Вид информации	Наличие данной информации в медиапродукции		Поощряется, игнорируется или наказывается (осмеивается, осуждается, преследуется законом, изолируется и т.п.) данное поведение в итоге			Предупреждается ли об опасности/социальной неприемлемости данного поведения		Объем эпизодов с данным изображением, описанием (в % от общего объема медиасюжета)
	Имеется	Отсутствует	Поощряется	Игнорируется	Наказывается	Да	Нет	
9.1. Натуралистическое изображение или описание половых органов человека			*Не требует ответа*					
9.2. Натуралистическое изображение или описание полового сношения либо сопоставимого с половым сношением действия сексуального характера			*Не требует ответа*					
9.3. Натуралистическое изображение или описание половых контактов с животным								
9.4. Изображение, описание употребления табачной продукции								
9.5.Изображение, описание употребления алкогольной продукции								
9.6. Изображение, описание употребления наркотических, психотропных, одурманивающих веществ								
9.7. Изображение или описание суицидального поведения (угрозы самоубийства, суицидальная попытка)								
9.8. Изображение или описание участия в азартных играх								

9.9. Изображение или описание проституции								
9.10. Изображение или описание беспорядочных половых связей								
9.11. Изображение или описание бродяжничества, попрошайничества								
9.12. Изображение или описание пренебрежения, неуважения к родителям, причинения обид родным								
9.13. Изображение преступного поведения								
9.14. Натуралистичное изображение ран, кровопотери, процесса умирания								
9.15. Нецензурная брань (матерные слова)								
9.16. Бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной брани (типа: «сволочь», «дурак»)								
9.17. Изображение, описание «зацикленности» на материальном обогащении								
9.18. Изображение рвоты, испражнений и т.п.								
9.19. Изображение, описание глумления, издевательств над старостью, инвалидностью								

10. При наличии сцен насилия, какие их разновидности встречаются в медиапродукции?** (отметить все замеченные виды)

Вид информации	Наличие данной информации в медиапродукции		Поощряется, игнорируется или наказывается (осмеивается, осуждается, преследуется законом, изолируется и т.п.) данное поведение в итоге			Предупреждается ли об опасности / социальной неприемлемости данного поведения		Объем эпизодов с данным изображением, описанием (в % от общего объема медиасюжета)
	Имеется	Отсутствует	Поощряется	Игнорируется	Наказывается	Да	Нет	
10.1. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **война как массовое насилие**								
10.2. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **«постармейское» насилие**								
10.3. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над								

злом») в следующей форме: **насилие террористов**								
10.4. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **насилие бандитов и маньяков**								
10.5. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **«мистическое насилие» (упыри, вампиры, оборотни и т.п.)**								
10.6. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **«постмодернистское насилие» («красиво» поданное насилие)**								
10.7. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме:								

натуралистичное изображение насилия в детективном сюжете								
10.8. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **насилие тоталитарных режимов**								
10.9. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **насилие как месть**								
10.10. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **насилие по отношению к детям**								
10.11. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **насилие, изображенное в юмористической форме**								

10.12. Изображение или описание физического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом») в следующей форме: **насилие как средство самоутверждения и достижения власти**								
10.13. Изображение или описание сексуального насилия								
10.14. Изображение или описание физического насилия по отношению к животным (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом»)								
10.15. Изображение или описание психического насилия по отношению к другому человеку, людям (за исключением ненатуралистического изображения или описания насилия при условии торжества «добра над злом»)								
10.16. Натуралистичное изображение процесса ранений и лишения жизни								
10.17. Изображение, описание унижения человеческого достоинства								
10.18. Изображение, описание насилия, применяемого в случаях защиты прав граждан и охраны законом интересов общества или государства			*Не требует ответа*					
10.19. Натуралистическое изображение катастрофы, аварии, несчастного случая			*Не требует ответа*					

**Классификация видов насилия составлена с опорой на работы А.В. Федорова (Права ребенка и проблема насилия на российском экране. Таганрог, 2004.)

11. Выражается ли сострадание к жертве и (или) отрицательное, осуждающее отношение к жестокости, насилию?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. Может ли вызвать медиасюжет (в целом) у большинства детей страх, ужас или панику?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. Эксплуатирует ли медиапродукция интерес к сексу?

13.1. Да

13.2. Нет

13.3. Затрудняюсь ответить

14. Носит ли оскорбительный характер изображение или описание отношений между мужчиной и женщиной?

14.1. Да

14.2. Нет

14.3. Затрудняюсь ответить

15. Заменяется ли в медиапродукции суть социального отклонения более общим родовым понятием, имеющим положительное значение (например, вместо «беспорядочные половые связи» - «сексуальная раскованность», вместо «наркозависимость» - «блаженство, истома, наслаждение», «красивая жизнь» и т.п.)?

15.1. Да

15.2. Нет

15.3. Затрудняюсь ответить

16. Заявляются ли в отношении социальных отклонений одобрительные высказывания лицами, позиционирующими себя как социальные авторитеты в данной области *(врачами, психологами, педагогами, правоохранителями, учеными, религиозными деятелями и т.п.)?*

16.1. Да, но вряд ли это лицо действительно компетентно

16.2. Да, наверное, их мнение компетентно

16.3. Нет такого в сюжете

16.4. Затрудняюсь ответить

17. Заявляются ли в отношении социальных отклонений одобрительные высказывания «звездами шоу-бизнеса»?

17.1. Да

17.2. Подобного нет в медиапродукции

17.3. Затрудняюсь ответить

18. Заявляются ли в отношении социальных ценностей (см. перечень ценностей в вопросе № 6) уничижительные высказывания лицами, позиционирующими себя как социальные авторитеты *(врачами, психологами, педагогами, правоохранителями, учеными, религиозными деятелями и т.п.)?*

18.1. Да, но вряд ли это лицо действительно является социальным авторитетом

18.2. Да, наверное, их мнение компетентно

18.3. Нет такого в сюжете

18.4. Затрудняюсь ответить

19. Заявляются ли в отношении социальных ценностей (см. перечень ценностей в вопросе № 6) уничижительные высказывания «звездами шоу-бизнеса»?

19.1. Да

19.2. Подобного нет в медиапродукции

19.3. Затрудняюсь ответить

20. Есть ли у Вас подозрение, что в медиапродукции используется скрытое влияние на психику *(например: слишком быстрый темп речи; излишне яркое цветовое насыщение сюжета; внезапные вспышки; угнетающее или психоактивирующее музыкальное сопровождение; раскачивание изображенных предметов, напоминающее гипнотический маятник и т.п.)?*

20.1. Да

20.2. Подобного нет в медиапродукции

20.3. Затрудняюсь ответить

Ваше общее заключение (не более 50 слов)_____

_____

_____

_____

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Тренинговые упражнения, используемые в реализации развивающей программы:

1. УПРАЖНЕНИЕ «РАЗВИЛКА»

Цель. Стимуляция переживания опыта жизненного выбора.

Время. 50 минут.

Вид. Упражнение-схема.

Материалы. Листы А3, наборы цветных фломастеров. Доска или лист ватмана — на ней тренер напишет вопросы, над которыми надо подумать участникам.

Инструкция. «Путник шел по дороге, которая называется „Жизнь". Дорога привела его к перекрестку. Путник остановился, осмотрелся и задумался. По какому пути идти дальше?

Представьте себя на месте этого путника. О чем вы думаете, что вы чувствуете?

Перед вами чистый лист бумаги. Возьмите фломастеры и изобразите на листе:

• свою прошлую историю;

• свое положение в настоящий момент

• и несколько вариантов (не менее трех) своей будущей жизни.

Подумайте:

• куда вы хотите пойти?

• с чем встретитесь на своем пути?

• чем отличается прошлый путь от будущего и что общего между ними?

• чем отличается каждый вариант вашего будущего пути?

• что нужно сделать, чтобы попасть на каждый из них?

• какой путь вы предпочитаете?

• что нужно сделать, чтобы на него не попасть?

• по каким признакам вы узнаете, что вы на каком-то из трех путей (опишите признаки каждого пути)?»

Обсуждение. «Расскажите о том, что у вас получилось. Что для вас было важным, значимым в этом упражнении?»

Резюме тренера. «Даже когда вы делали рисунок, вам пришлось задуматься, выбирать, оценивать. А в жизни мы часто стоим перед такими развилками. К сожалению,

многие люди выбирают направление движения стихийно, не задумываясь о последствиях. А вот у вас теперь в руках есть хороший способ, с помощью которого вы всегда сможете остановиться, осознать, в каком именно месте жизни вы находитесь и перед какой развилкой стоите. А главное, вы сможете выбирать то, что вам действительно необходимо. Это и есть свобода!

Слово «свобода» произошло от двух слов: «сво» и «бода», это значит: «своя бода», или «свой путь». Когда мы идем по нему вслепую, это тоже наш выбор. Ведь что такое «Я не хочу ничего выбирать! Пусть все будет как будет». Это решение, то есть выбор. Это значит, мы выбрали путь вслепую. Так что это выбранная нами бода. И нести ответственность за этот выбор придется нам. Но если вам не нравится бродить по жизни с завязанными глазами, вы всегда можете взять лист бумаги, карандаши или фломастеры... Ну а дальше вы уже сами знаете».

Комментарии для тренера. Если времени недостаточно, то обмен впечатлениями о получившемся можно сделать в парах. Это позволит участникам выразить накопившиеся впечатления. Однако такой вариант не позволяет тренеру наблюдать за процессом личностного развития участников. Что в каждом случае важнее — выбор тренера.

2. УПРАЖНЕНИЕ «ПРОГРАММА УСПЕХА»

Цель. Обучение программированию личной успешности.

Время. 120 минут.

Вид. Упражнение-программа + упражнение-схема с элементами арт-подхода.

Материалы. Бумага, ручки, наборы фломастеров.

Инструкция. «Подумайте и ответьте на вопрос: что для вас лично означает понятие «успех»? Что должно быть в вашей жизни?

Золушка ведет себя как жертва, несмотря на то, что позволяет себе жаловаться только неодушевленным предметам» но при этом ее мотивом для жертв является любовь к отцу.

В отношении отца она ведет себя как мать, которая пытается защитить своего сына, попавшего в неприятности. Удивительно, что ***отец*** принимает все эти жертвы дочери, хотя не может не замечать то, что творится в доме. Но зато все, и даже Король, оказывается, знают, какая ужасная женщина его жена. Ого! А откуда? Уж не жалуется ли он потихонечку своим приятелям?

Так что здесь мы видим некий союз двух жертв, которые выглядят очень добрыми и хорошими, но при этом отец не может защитить свою дочь, а дочь стремится защитить отца, будто он совершенно беспомощный человек. И заметьте, он при этом просто беседует с Королем, ездит к нему на бал, у него сестра или свояченица Фея-волшебница (раз она тетка Золушки). Это ж надо! При таких возможностях ходить в жертвах и позволять мучить свою дочь!

Итак, ***отец*** Золушки тоже пассивен в социальном плане **и** тоже пребывает в роли жертвы. Он даже не пытается сопротивляться своему положению.

Мачеха активна в социальном плане. Она все устраивает так, как ей удобно. Но она занимает безответственную позицию, хотя и не демонстрирует себя жертвой — во всех своих бедах она винит окружающих и чуть что — собирается жаловаться кому-то. Она агрессивна и мстительна.

Дочери Мачехи учатся поведению у матери. Практически они ее копируют.

Принц социально активен, ответственен. Он полюбил Золушку, принял на себя ответственность за то, что не сумел ее удержать, сам искал ее, организовав поиски с помощью слуг.

Король социально активен (естественно — иначе какой же он король), ответственен, но (если судить по тому, как он представлен в известном старом фильме) любит поиграть в жертву, хотя на самом деле таковым себя не чувствует и не считает.

Фея социально активна, любит выступать в роли спасительницы и благодетельницы (хотя, если уж она такая волшебница, могла бы помочь своей племяннице и посущественнее, чем наряд для бала, да и то исчезающий в полночь, — ***реплика с позиции жертвы).*** Берет на себя ответственность только за качество своей работы.

Слуги — исполнители. Позиция не проявлена. Но выполняют свою работу по поиску Золушки ответственно.

Однако часто участники разыгрывают своих героев, значительно отступая от предписанных в сказке. Меняются и позиции, и отношение к ответственности. Поэтому комментировать роли необходимо, исходя из того поведения, которые продемонстрировали участники.

3. УПРАЖНЕНИЕ «СКАЗКА О МОЕЙ ЖИЗНИ»

Цель. Метафорическое программирование активной ответственной жизненной позиции.

Время. 30 минут.

Вид. Метафора.

Материалы. Бумага, ручки.

Инструкция. «Сочините сказку про свою прошлую, настоящую и будущую жизнь, в которой вы будете главным героем. Вы можете вспомнить и переделать известную вам сказку, а можете сочинить полностью свою. Главное, чтобы главный герой сказки, то есть вы, занимал активную и ответственную позицию. У вас есть 10 минут».

Обсуждение. Участники зачитывают сказки. Тренер отмечает моменты, когда главный герой не находится в ответственной и активной позиции.

Резюме тренера. Не требуется.

Комментарии для тренера. Для сочинения сказок намеренно дается мало времени. Сказка не должна быть наполнена деталями. Главная задача — общее видение картины жизни, построенное на основе активности и ответственности.

4. УПРАЖНЕНИЕ «ОСТРОВ ОБИТАНИЯ»

Цель. Стимуляция опыта социальной активности.

Время. 90 минут.

Вид. Кейс.

Материалы. Не требуются. Участники могут использовать стулья, другие подручные материалы.

Инструкция 1. «Представьте, что вы все оказались на большом острове. Он зеленый, богатый плодами, на нем много различных животных, в том числе и хищных. Но на нем нет никаких людей, кроме вас. Вы все точно знаете, что никто вас не спасет. У вас нет никаких средств связи, нет никакого корабля, самолета, лодки — никаких средств передвижения. Теперь это — остров вашего обитания. Теперь ваше дело, что вы будете делать дальше, как жить. Кроме того, сейчас каждый получит карточку. Прочитайте ее, никому не показывая, и сразу верните мне. *(Раздает.)* Это все. Мне нельзя задавать никаких вопросов. Игра будет длиться 40 минут.

Карточка 1. Ты хочешь непременно уехать с этого острова. На нем ты никогда не сможешь заниматься тем, что тебе нравится. Ты — программист, и заниматься охотой, рыбалкой и собиранием растений тебе неинтересно. Но одному это сделать невозможно. Организуй как можно больше людей вокруг себя.

Карточка 2. Ты считаешь, что тебе выпал хороший шанс. Тебе всегда нравилось руководить, организовывать. Но раньше для этого нужно было «пробиваться», преодолевать чиновничьи барьеры и т. д. Теперь есть шанс сплотить вокруг себя испуганных людей и построить сообщество так, как тебе этого хочется. Ты должен стать настоящим лидером для

них. Постарайся найти как можно больше союзников и организуй работы по обживанию острова.

Карточка 3. Тебе на острове, в общем-то, нравится: чистый воздух, море, деревья. Природа всегда привлекала тебя. И, раз уж так случилось, ты можешь устроить свою жизнь здесь. Но тебе хочется свободы. Тебе не нравится, когда тобой командуют. И командовать тебе тоже не хочется. Выбери такую линию поведения, чтобы остаться свободным и ни с кем не поссориться.

Карточка 4. Для тебя важно обезопасить себя, обеспечить свое выживание. Как ты будешь это делать, выбирать тебе. Но все, что будет мешать этому, отвергай категорически.

Карточка 5 полностью повторяет карточку 2.

Карточка 6. Ты видишь вокруг много испуганных, растерянных людей. Твоя задача — помочь им. Ты понимаешь, что самое главное — найти еду и защититься от хищных зверей. Еще твоя задача — успокоить тех, кто тяжело переносит ситуацию, и постараться, чтобы не возникало конфликтов, поскольку это — самая большая опасность, потому что, если люди разъединены, они погибнут.

Остальные карточки содержат одну и ту же запись: „Веди себя так, как захочешь, как тебе будет удобнее".

Обсуждение.

При обсуждении тренер просит, прежде всего, раскрыть содержание карточки, которая досталась высказывающемуся участнику.

Первый круг: «Расскажите о ваших впечатлениях».

Второй круг: «Кто сумел реализовать свои задачи? Как вам это удалось? Кто не смог сделать то, что хотел? Почему это не удалось?»

Третий круг: «Расскажите, чем была важна для вас эта игра».

Резюме тренера. Тренер выстраивает резюме в соответствии с высказываниями участников. В резюме тренер перечисляет уже обсужденное участниками, только более четко формулируя то, что мешает человеку быть активным и ответственным. В целом резюме обобщает полученный участниками опыт.

Тренеру важно подчеркнуть, что некоторые «провалы» в попытках договориться произошли из-за того, что:

• каждый партнер думал только о себе;

• участник совершенно забывал о своих интересах, а потом чувствовал себя неудовлетворенным, обиженным;

• участник стремился выполнить предписанную задачу, но мало обращал внимания на то, что говорят или переживают окружающие.

Кроме того, тренер может сказать, что даже ответственная и активная позиция не всегда приводит к успеху. Так бывает и в жизни. Но гораздо больше шансов договориться с человеком, если умеешь быть внимательным к его мыслям и чувствам и аргументировать свои предложения.

Комментарии для тренера. Во время процессов, происходящих на «острове», тренер внимательно следит за происходящим, не вмешиваясь.

Тренер может запоминать или записывать особенно значимые моменты взаимодействия, слова участников. Когда участники будут описывать процесс, тренер может дополнять их впечатления своими наблюдениями.

При обсуждении важно останавливаться на том, в какой позиции ощущал себя человек, что мешало ему занять активную позицию, что заставляло быть агрессивным и т.д.

Если участник занимает позицию жертвы, тренер предлагает ему переформулировать высказывание, опираясь на свои достижения и неудачи, а не на обиду и обвинения, то есть чтобы участники высказывали свое мнение с позиции ответственности.

При обсуждении также важно отмечать следующие случаи:

• когда участник отказывался от предписанной ему задачи ради достижения согласия с другими;

• когда участник отказывался от своей задачи из-за нахлынувших негативных чувств (раздражения, обиды).

В этих случаях полезно задавать вопросы:

• Что заставило участника поступить так?

• В каких случаях такое поведение эффективно?

• В каких случаях такое поведение может мешать в жизни? Особенно важно обсуждать ситуации, когда применялось насилие: если такие ситуации происходили, нужно обсудить е участниками, какие чувства они испытывали в ответ на насилие и каким другим способом можно было бы достичь желаемого результата.

В общем и целом, отношения можно строить тремя способами:

Первый — думать только о себе и идти по чужим головам.

Второй — всегда ставить интересы других выше собственных.

Третий способ — золотая середина: человек думает о себе, но принимает в расчет и интересы других, если они не противоречат его интересам. Это и есть точное описание ассертивного поведения.

Как правило, нам легко общаться, если мы согласны с собеседником или когда мы не согласны и при этом совсем не хотим сохранять добрые отношения. Трудности возникают, когда мы не можем согласиться, но при этом хотим сохранить доброжелательные отношения.

В ассертивном поведении главное — это уметь высказать человеку свое мнение, может быть, не согласиться с ним или даже отказать человеку, если он выдвигает неприемлемые требования или идеи, так, чтобы у него не возникло обиды и не появилось ощущения, что его отвергают, им пренебрегают. Одна из техник ассертивного поведения называется «Я-высказывание».

Вы знаете, что чаще всего люди говорят: «Ты меня разозлил», «Ты заставляешь меня нервничать», «Ты меня обижаешь», «Я из-за тебя с ума сойду», «Ты издеваешься надо мной» и т. п. Это — «Ты-высказывание». Такая форма всегда воспринимается как нападение, вызывает защитные реакции. Человек уже не слушает вас, он полностью настроен на возражение, оборону.

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к чему-либо без обвинений. Формула Я-высказывания: «Когда..., я чувствую... Мне бы хотелось, чтобы...» При этом используют слова, которые не носят язвительного, ярко-негативного оттенка. При этом надо стараться говорить спокойно, ровным тоном.

Например: «Когда я слышу твои слова, я просто не знаю, что сказать, потому что я в полной растерянности» или «Я очень раздражаюсь, когда ты не отвечаешь на мои вопросы».

Для мягкости высказывания вы можете добавить слова: «Мне и самому не нравится мое состояние (чувство, реакция), но когда на меня кричат, я теряю нить разговора, мне трудно сосредоточиться».

Но если вы будете использовать эту формулу и при этом будете применять язвительные интонации или слова с резко отрицательным значением, формула потеряет свою силу. Например: «Когда вы оставляете свое ***барахло*** разбросанным по столу...», «Когда вы ***орете*** на меня...». Это плохое начало: ваш собеседник сразу встанет в защитную позицию и не сможет спокойно воспринять остальную часть ваших слов».

Инструкция 2. «Сейчас мы потренируемся использовать формулу «Я-высказывания». Пусть выйдут два добровольца, которые разыграют по ролям еще одну небольшую сценку с применением формулы.

Сценка 1. Вам надо срочно позвонить, но ваша сестра вот уже 20 минут болтает по телефону со своим знакомым. Вы чувствуете раздражение.

А теперь давайте разыграем еще одну сценку с применением формулы «Я-высказывания». Нужны еще два добровольца.

Сценка 2. Ваша подруга обозвала вас занудой из-за того, что вы отказались идти в гости к знакомым, которые вам не нравятся. Из-за этого и ей пришлось отказаться. Теперь она говорит, что больше никогда не согласится отдыхать с вами. Вы расстроены и обижены.

Теперь разделитесь на три подгруппы. В каждой подгруппе придумайте по три коротких диалога, в которых Полезно применить «Я-высказывание». У вас есть 10 минут. Потом вы зачитаете ваши диалоги».

Обсуждение. Усвоилась ли формула «Я-высказывания»? Что вызывает затруднения?

Резюме тренера. «Для того чтобы какой-то навык стал привычным, нужна тренировка. Если вы потренируетесь в реальных жизненных ситуациях применять эту формулу, постепенно она будет звучать естественно, станет вашей привычкой. Тогда она поможет избежать многих ссор».

УПРАЖНЕНИЕ «ТРИ СПОСОБА СКАЗАТЬ „НЕТ"»

Цель. Обучение моделям ассертивного отказа.

Время. 30 минут.

Вид. Ролевая игра.

Материалы. Не требуются.

Объяснение тренера. «Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный ассертивный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

• ***Отказ-опасение.*** Например: «Боюсь, что это невозможно».

• ***Отказ-сожаление.*** Например: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»; «Мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

• ***Отказ-вынужденность.*** Например: • «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»; • «Увы! Другие мои обязательства требуют, чтобы я отказался»; • «Придется мне все же ответить отказом».

Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Поэтому, рассказав о формах цивилизованного отказа, сосредоточимся на других аспектах и настроимся на речь, более свойственную подрастающему поколению.

Ассертивность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

1. краткой категорической — «нет» без аргументов;

2. «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (собеседнику сообщаются причины, по которым ему отказывают);

3. «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Инструкция. «Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары. Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать: сначала он будет говорить «нет» без аргументов; потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами; а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого. Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу».

Тренер подает сигнал к переходу через каждые 3 минуты. После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение. «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринять легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

Резюме тренера. «Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать каждый раз ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации. Мы не будем этот метод отрабатывать, поскольку он состоит лишь постоянном повторении».

Комментарии для тренера. Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

- «Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».
- «Дай мне, пожалуйста, взаймы 1000 рублей. Я верну через неделю».
- «Дай поносить твою куртку».

5. УПРАЖНЕНИЕ «ПИНГ-ПОНГ»

Цель. Обучение методам ассертивного противостояния негативному и навязчивому влиянию.

Время. 20 минут.

Вид. Ролевая игра.

Материалы. Не требуются.

Рассказ тренера. «Сейчас мы освоим еще одну формулу ассертивного поведения. Она называется «Метод парадоксального согласия» или «Пинг-понг». Пинг-понг — это игра, где мяч отскакивает от ракетки противника и снова направляется к нему. Это основной смысл приема. Когда кто-то пытается уколоть вас, заставить вас чувствовать себя неуверенно, чтобы вы, например, изменили принятое решение, или просто обидеть вас, или разозлить, вы можете вместо ожидаемого возмущения или смущения ответить парадоксальным согласием. То есть вы не возражаете, но делаете это так, что й не соглашаетесь. Тогда злые намерения противника не достигают своей цели, и ему просто нечего возразить. Например:

- Отлично! Ты, как всегда, сделал все отвратительно!
- Ты так считаешь? Я подумаю об этом.
- С вашими способностями вам лучше всего сидеть дома.
- Да, можно и дома, можно и использовать их в деле.
- Ты вечно устраиваешь бардак на столе!
- Да, я часто делаю это.

Инструкция. «Теперь давайте потренируемся в парах. Первый партнер делает следующие два выпада:

- «Нельзя быть такой (таким) занудой».
- «Ты помешан(а) на опасностях. У тебя просто паранойя».

Второй партнер отвечает приемом парадоксального согласия (пинг-понга). Затем вы меняетесь ролями. Теперь другой партнер делает два выпада:

- «У тебя замечательные духи. Уже из коридора чувствуешь запах».
- «Вечно тебе больше всех надо!»

Ему тоже нужно ответить парадоксальным согласием».

Обсуждение. Поделитесь впечатлениями от упражнения.

Резюме тренера. «Ассертивные приемы — очень сильное оружие, и пользоваться им нужно правильно и с умом.

Во-первых, при их использовании вы должны говорить и выглядеть совершенно спокойными — иначе их смысл исказится и они перестанут работать. Во-вторых, нужно думать, когда и против кого вы их используете. Например, если директор говорит вам, что

нужно выполнить какую-то работу, вы, конечно, можете попробовать ответить ему цивилизованным отказом с аргументами. Но если он настаивает, вряд ли стоит применять к нему игру в пинг-понг. Скорее всего, это обернется против вас.

Ассертивное поведение предполагает, что ваша задача — поступать уверенно и с наилучшим результатом. Так что, как и другие приемы, оно требует, прежде всего, оценки ситуации.

6. УПРАЖНЕНИЕ «ТРУДНАЯ СИТУАЦИЯ»

Цель. Практическая отработка навыков ассертивного противостояния негативному давлению.

Время. 80 минут.

Вид. Ролевая игра.

Материалы. Карточки с описанием ситуаций — по одной карточке на каждую тройку участников.

Инструкция. «Разделитесь на пары. Сейчас каждая пара получит карточку с описанием ситуации. Вам необходимо найти ассертивный и безопасный для жизни и здоровья выход из ситуации, а потом разыграть ее в виде сценки».

Содержание карточек.

 Во дворе дома, где живет Алексей, к нему подошли двое знакомых — Андрей и Олег, — которых он уважает. Они предлагают Андрею принять участие в «разборке» с их одноклассником, который отказывается подчиняться требованиям Андрея и Олега. На «разборке» они предполагают «наказать» одноклассника, то есть избить его. Андрей не хочет вступать ни в какие разборки, кроме того, он с уважением относится к однокласснику Андрея и Олега, так как тот осмелился противостоять таким агрессивным и грубым парням. Как поступить Андрею?

 Володя — новичок в школе (лицее, колледже). Он чувствует себя одиноким, еще не нашел новых друзей. По дороге на занятия он встретил Сашу и Вадима. Он знает, что они неформальные лидеры, некоторые их даже боятся. Они пригласили Володю пойти домой к Саше и покурить «травки», убеждают Володю, что об этом никто не узнает. Как поступить Володе?

 Леонид и Катя пришли на день рождения к Игорю. Они выпили шампанского, весело разговаривают, веселятся. Вдруг Игорь говорит, что шампанского явно недостаточно, и достает литровую бутылку водки. Он активно начинает предлагать выбить. Леонид выпил рюмку, но Катя отказалась. Игорь заново полнил рюмки. Катя просит Леонида не пить, но Игорь сказал: «Ты что, не мужчина? У меня, твоего друга, день рождения, и ты отказываешься! Ты же не хочешь стать подкаблучником?» Как поступить Леониду? В зависимости от поведения Леонида, как поступить Кате?

 Денис пришел на дискотеку. Там он встретил двух приятелей Егора и Артема. Так как Денис стеснялся приглашать девушек на танец, приятели сказали, что лучший рецепт — это выпить граммов 100-200. Денис стал отказываться. Тогда Егор и Артем стали уговаривать его: «Ты что как «ботаник»? Мужик ты или нет?! Выпей для храбрости! Будешь поувереннее, девчонки на тебя пучками виснуть будут». Как поступить Денису?

 Лена и Настя приехали к Оксане на дачу с ночевкой. Вечером Оксана предложила: «Давайте позовем моих знакомых парней, и пусть принесут пива. Можно развлечься!» Лена сразу согласилась и тоже стала уговаривать Настю. Настя не хочет общаться с этими парнями. Она знает, что они ведут себя довольно агрессивно и могут настаивать на сексуальном контакте. Что делать Насте?

Светлана приехала в гости к Рите. У нее дома оказался **еще** и Толя. Настроение у всех было не очень веселое, было скучно. Толя предложил выпить, он принес с собой вино и

угощал девушек. Светлана согласилась. Но Рита не хотела к ним присоединяться. Как поступить Рите?

Обсуждение.

После каждой сценки: «Насколько удачно был найден выход? Какие еще варианты могут предложить другие участники для выхода из ситуации?»

В конце упражнения: «Чем именно вам было полезно **это** упражнение?»

Резюме тренера. «В жизни часто случаются ситуации, **из** которых трудно выйти, не испортив отношения. Но каждый **раз,** когда на вас начинают давить и уговаривать, вспоминайте, **что,** пережив какой-то период дискомфорта и при этом ассертивно выйдя из ситуации, вы прокладываете вектор в то будущее, **ко**торое вас больше устроит и которое вы выбрали сами, а не подчинились навязанным предпочтениям других».

7. УПРАЖНЕНИЕ ««ВРЕМЯ МОЕЙ ЖИЗНИ» (САЙТЫ, ВОРУЮЩИЕ У МЕНЯ ВРЕМЯ)

Цель: Работа со временем. Развитие умения рационально организовывать собственную деятельность, эффективно использовать интернет-пространство

1. Подростки прописывают важные цели на ближайшее будущее.

2. Дисскуссия и индивидуальная работа на тему: «Как я использую компьютер и гаджеты».

3. Введение понятия «Сжигатели времени» и Виды времени».

4. Обсуждение. Создание плаката, коллажа «Будь бдителен, они крадут твое время…»

Виды времени.

1. «Потерянное время» - это время, проведенное в ожиданиях чего-либо, нетерпении, суете, обидах, сомнениях, недовольстве, печалях, унынии, смаковании разочарованности, нытье, ворчании и брюзжании.

2. «Убитое время» - это время потраченное на ожесточенные конфликты, ссоры и дрязги, бесплотное выяснение отношений; а также время, отданное безделью, маяте, и делам, приносящим вред себе и другим людям.

3. «Похищенное время» - это время, потраченное на пустые разговоры с никчемными людьми, болтовню, сплетни. Мы можем сами являться «похитителями времени» у других, или подвергаться насилию со стороны «похитителя», любящего «поточить лясы» и пожаловаться на жизнь.

4. «Пожертвованное время» - это время, отданное нами делам, которые делаются без радости и удовольствия, в силу принужденности, вынужденности, «потому что надо». Это время, которое мы тратим на функционирование и поддержание жизнедеятельности, делаем то, что должны делать в силу необходимости. Мы жертвуем это время своим представлениям о долге.

5. «Подаренное время» - это время, проведенное нами приятно: в приятных условиях, в приятной компании, в приятном месте, на отдыхе. Это время о котором остаются славные воспоминания, питающие нас долгие годы.

6. «Обновляющее время» - это время, в которое мы открываемся ярким позитивным переживаниям. Влюбленность, Любовь, экстаз, ощущение связи с Миром, Божественным, со всей Вселенной. Творческий полет, вдохновение. Это время обладает омолаживающим и обновляющим действием для разума, сердца, тела и души.

7. «Доброе время» - это время, проведенное в труде, приносящем радость и удовлетворение, приятную усталость. Это время полезных дел, поисков и открытий, путешествий, важного общения и обучения.

Резюме тренера: У времени есть наполнение внешнее и внутреннее. Внешнее наполнение времени – это наши активные дела, разговоры или видимое бездействие. Внутреннее наполнение связано с нашими мыслями, чувствами, состояниями, обработкой

информации. Иногда мы совершаем внешне полезные действия, но внутреннее его наполнение некрасиво (мы переживаем множество негативных чувств и мыслей). И это время перемещается из разряда «доброго» в разряд «потерянного» или «пожертвованного». Обидно, не правда ли?

Потерянное, убитое, похищенное и пожертвованное время – это наши расходы и убытки. Подаренное, обновляющее и доброе время – это наши доходы. Теперь давайте посмотрим правде в глаза и точно оценим нашу собственную способность получать достойные доходы.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МОЛОДЕЖНЫХ, ИННОВАЦИОННЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ «НАВИГАТОР»



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по реализации культурно-досуговой деятельности в учреждениях молодежной политики Республики Татарстан в рамках проекта «Пушкинская карта»

Введение

Первым муниципальным образованием Республики Татарстан, начавшим свою работу в 2021 году по реализации проекта «Пушкинская карта» на базе учреждений молодежной политики стало Альметьевское муниципальное образования Республики Татарстан.

Проект является дополнительным инструментом для повышения разнообразия культурной жизни молодежи на базе учреждений молодежной политики района. В реализации проекта «Пушкинская карта» принимают участие 15 молодежных подростковых клубов города, интеллектуально-досуговый центр «Сфера», Молодежный центр, Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи «Нур».

В период с ноября 2021 года по январь 2023 года Управлением по делам детей и молодежи реализовано 18 645 билетов на сумму 8 155 550 рублей в рамках проекта «Пушкинская карта».

В рамках информационной работы 26 ноября 2021 года совместно с Управлением культуры была организована презентация проекта «Пушкинская карта» с обсуждением вопросов по организации молодежного досуга обучающихся образовательных учреждений

города и района, а также презентация мероприятий, проводимых в учреждениях молодежной политики.

При поддержке Исполнительного комитета Альметьевского муниципального района Республики Татарстан организовано более 100 мероприятий на территории всего Альметьевского муниципального района.

В рамках программы проводится предварительный анализ актуальных потребностей подростков и молодежи по предоставляемым мероприятиям посредством опроса через «Yandex Forms».

Благодаря реализации проекта появилась возможность приобретения инструментария и расходных материалов для проведения культурно-досуговых мероприятий в молодежных (подростковых) клубах за счет внебюджетных средств.

В 2022 году велась целенаправленная работа по внедрению на площадку «PRO.Культура.РФ» новых, актуальных событий, востребованных среди молодежи в рамках проекта «Пушкинская карта». Наибольшую популярность у подростков и молодежи получили мастер-классы «Мыловарение», «Художественная роспись шопперов и футболок», мастер-класс «Свечи из натуральной вощины» и ряд других мероприятий.

Работа со СМИ и рекламная деятельность осуществляется на официальных страницах и в социальных сетях Управления по делам детей и молодежи. Афиши проведения творческих мастер-классов распространялись в городских социальных сообществах, в группах Вконтакте и чатах мессенджеров.

Настоящие методические рекомендации разработаны на основании Правил реализации мер по социальной поддержке молодежи в возрасте от 14 до 22 лет для повышения доступности организаций культуры, утверждённых постановлением Правительства Российской Федерации от 08.09.2021 № 1521 «О социальной поддержке молодежи в возрасте от 14 до 22 лет для повышения доступности организаций культуры» (Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2021, 9 сентября № 0001202109090011).

«Пушкинская карта» – совместный проект Министерства культуры Российской Федерации, Министерства цифрового развития Российской Федерации, «Почта Банка», который позволяет молодым людям (от 14 до 22 лет) бесплатно посещать учреждения, реализующие культурно-досуговую деятельность, за счёт федерального бюджета.

Цель проекта: повышение культурного уровня школьников и студентов через приобщение к лучшим образцам современной культуры и искусства.

Нормативная база

• Постановление Правительства Российской Федерации от 08.09.2021 № 1521 «О социальной поддержке молодежи в возрасте от 14 до 22 лет для повышения доступности организаций культуры».

• Методические рекомендации по организационно-технологической подготовке организаций культуры и билетных операторов (агрегаторов) к участию в программе «Пушкинская карта».

• Методические рекомендации по получению сведений об устройствах терминального доступа, используемых для приема оплаты за билеты на мероприятия программы «Пушкинская карта».

• Методические рекомендации по внесению и получению сведений из реестра сведений о проданных билетах.

• Методические рекомендации по получению сведений из реестра организаций культуры и реестра мероприятий.

• Приказ Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан от 05.05.2014 № 316 «Об утверждении регламентов о порядке оказания платных услуг»

Основные **методические материалы** для учреждений культуры по внедрению и реализации программы «Пушкинская карта» **размещены на платформе «PRO.КУЛЬТУРА.РФ».**

Все новости проекта можно отслеживать в официальной группе «Пушкинская карта» в социальной сети ВКонтакте, а также подписаться на новостной канал в Телеграмме: https://t.me/pushkinskaya_karta_official.

Для работы с «Пушкинской картой» необходимо:

1. Пройти регистрацию учреждения на платформе PRO. Культура. РФ (или войти на сайт через личный кабинет):

- ответственный сотрудник по проекту «Пушкинская карта» заводит личный кабинет посредством регистрации на платформе PRO.Культура. РФ (e-mail/пароль/ФИО/пол);
- ответственный сотрудник создаёт профиль учреждения (в случае отсутствия), каждому учреждению присваивается личный идентификатор;
- профили учреждений содержат сведения: уровень подчинения (региональный или муниципальный), название и адрес, принадлежность (какому органу исполнительной власти подчиняется), тип учреждения;
- для участия в проекте ответственный сотрудник через личный кабинет размещает культурные события или их анонсы с указанием места и времени проведения, кратким описанием;
- соответствие учреждений и мероприятий критериям участия в проекте подтверждается экспертными советами также через платформу PRO.Культура. РФ, где посредством личных кабинетов всех экспертов реализован функционал подтверждения заявок для дальнейшего присвоения идентификатора «Участник программы» и размещения анонса в афише мероприятий проекта «Пушкинская карта».

Продажа билетов-онлайн:

- подключение любой из онлайн-кассовых/билетных систем с обязательной возможностью оплаты банковской картой платёжной системы «Мир»;
- билетная система учреждения должна быть объединена с кассовой системой (офлайн-билетные кассы) для данного учреждения (это требование необходимо, так как надо передавать данные в билетный реестр на Госуслуги, иначе оплата не будет работать, автономные офлайн-кассы сами не будут передавать данные);
- билетная система должна иметь функционал передачи данных о билетных продуктах, введения и маркировки новых типов билетов, передачи полных отчетных сведений о погашенных и возвращённых билетах и денежных транзакциях (выгрузка из банковской системы).

Необходимо получить от банка-эквайера, предоставляющего устройство терминального доступа, его технические параметры, которые планируется использовать для приёма оплаты за билеты на мероприятия, включённые в реестр мероприятий.

Внесение сведений (в том числе технические параметры) об устройстве терминального доступа в личном кабинете учреждения на платформе PRO. Культура. РФ в соответствии с разделом «Как создать терминал» руководства пользователя платформы.

Настройка и (или) доработка для осуществления продажи билетов на мероприятия, включённые в реестр мероприятий, с использованием кнопки или ссылки «Оплатить «Пушкинской картой»».

Заключение с оператором соглашения о взаимодействии.

После выполнения действий направить по электронной почте на адрес partners@team.culture.ru **уведомление в Министерство культуры Российской Федерации**

об организационной и технической готовности к тестированию продажи билетов на мероприятия, включённые в реестр мероприятий, с указанием следующих сведений:

1) краткое наименование организации;

2) полное наименование организации;

3) ИНН организации;

4) тип участника проекта «Пушкинская карта»:

а) учреждение молодежной политики, реализующее культурно-досуговую деятельность, предоставляющее услуги по проекту «Пушкинская карта» (ОКВЭД, Устав);

б) билетный оператор (агрегатор).

2. Наличие специального сканера для считывания QR-кода с билета. Механизм контроля посещения мероприятия осуществляется посредством считывания специального QR-кода с билета при посещении мероприятия и передаётся на цифровые ресурсы Министерство культуры Российской Федерации и АО «Почта Банк». Тем самым реализуется возможность персонализации билета по QR-коду и путём размещения фото посетителя, как на виртуальной, так и на пластиковой карте.

3. Размещение культурного события. В целях участия в проекте учреждение через свой личный кабинет на платформе «PRO.Культура.РФ» размещает культурные события, соответствующие рекомендациям, или их анонсы с указанием места и времени проведения, и кратким описанием. Далее происходит модерация контента сотрудниками платформы «PRO.Культура.РФ».

Ссылки на инструкции по работе с Пушкинской картой Министерства культуры Российской Федерации

https://cdn.culture.ru/files/3887d791-b196-5391-8540-1c64d9f16f28/Инструкция_Создание_события_для_ПК.pdf
https://cdn.culture.ru/files/2fb240a4-f86f-56ce-be81-ec7c731e698a/MP_по_подготовке_ОК_и_БО_к_участию_в_программе_v1_от_08_11_2021.
https://cdn.culture.ru/files/ec562f12-fe33-5930-8815-c36b87f2d5cf/MP_по_получению_сведений_об_УТД_v1_от_08_11_2021.pdf
https://cdn.culture.ru/files/9fcf7836-e949-5e13-93fd-a15013a92c02/MP_по_внесению_и_получению_сведений_из_реестра_сведений_о_проданных.pdf
https://cdn.culture.ru/files/83321117-8ffd-5783-81db-11126e23440e/MP_по_получению_сведений_об_организациях_и_мероприятиях_v1_от_08.pdf

Формы мероприятий

Культурные мероприятия должны быть интересны целевой аудитории проекта – молодежи от 14 до 22 лет.

Рекомендуется применение в мероприятиях интерактивных просветительских и образовательных форматов работы с аудиторией.

Как анонсировать мероприятие по «Пушкинской карте»

После того как учреждение внесут в список участников проекта, поддержка платформы «PRO.КУЛЬТУРА.РФ» поставит в карточке учреждения специальную отметку. Далее станут доступны поля, с помощью которых можно указать, что конкретное событие проходит в рамках проекта «Пушкинская карта». Мероприятие указывают в разделе «События» – не позднее, чем за пять дней до начала. Чтобы отметить, что мероприятие проходит по проекту «Пушкинская карта», нужно поставить галочку в поле «Участвует в проекте «Пушкинская карта»». Описание – от 500 до 1000 символов.

В проекте принимают участие только платные события. Поэтому обязательны к заполнению «Цена» и «Ссылка на покупку билетов».

После этого событие проходит модерацию. Проверка занимает до трёх суток.

Стоимость билетов варьируется от 50 до 500 рублей.

Перед началом реализации проекта в учреждении должно действовать утвержденное Положение о платной деятельности, Прейскурант на услуги.

Продвижение проекта

Публикация информации о проекте на сайтах учреждений и соцсетях. *Разработать разделы, посвящённые «Пушкинской карте»:*

- информация о проекте, о том, какие преимущества она дает пользователям; дать рекомендации, как оформить «Пушкинскую карту». Разместить ссылку на портале Госуслуги;
- пошаговая инструкция по получению карты и приобретению билетов;
- информация об учреждениях молодежной политики Республики Татарстан – участниках проекта;
- афиша месяца (мероприятия учреждений молодежной политики Республики Татарстан – участниках проекта);
- установить фильтрацию событий, для того чтобы выделить мероприятия, участвующие в проекте «Пушкинская карта».
- поместить на афише буквенную или графическую пометку, которая будет указывать, какие из мероприятий участвуют в программе «Пушкинская карта».

При размещении информации на сайте необходимо использовать единый фирменный стиль проекта «Пушкинская карта».

1. Размещение информации о проекте в популярных для молодёжи (14 – 22 года) социальных сетях.
2. Публикации блогеров.
3. Контекстная реклама.
4. Репортажи о проекте на телевидении.
5. Наружная и внутренняя реклама.
6. Публикации в СМИ.
7. Организация консультативных пунктов на выездных мероприятиях.

Приложение 1

Рекомендуемые мероприятия в рамках реализации проекта «Пушкинская карта» в учреждениях молодежной политики Республики Татарстан

Формат мероприятий	**Методы по повышению посещаемости мероприятий**	**Меры по улучшению доступности культурных мероприятий**	**Сотрудничество с организациями-партнерами**
арт-программы, театрализованные программы, мастер-классы, квизы, интеллектуальные игры, квесты, экскурсии по экспозициям,	- реклама в социальных сетях и сайтах учреждений молодежной политики; - практика награждения бесплатными посещениями	- организация посещения мероприятий группами, классами; - выездные выступления на базе площадок	- практика проведения совместных мероприятий с образовательными организациями и учреждениями культуры;

экскурсии по городу (населённому пункту), лекции, игротека (настольные игры), концертные программы, театрализованные постановки, кинопоказы, квесты, дискотеки, арт-часы	мероприятий наиболее активных участников «Пушкинской карты»; - адресная e-mail рассылка по образовательным организациям; - формирование рейтинга посещаемости учреждений и мероприятий; - адаптация традиционных культурно-просветительских проектов под задачи программы «Пушкинская карта»; - создание тематических телеграмм-каналов, направленных на целевую работу с аудиторией по «Пушкинской карте» (реклама предстоящих событий, описание мероприятий, сеансы, техническая поддержка).	образовательных организаций; - реализация проектов передвижных выставок; - организация трансфертов на мероприятие	- организация мероприятий в соответствии с темами учебно-воспитательных программ образовательных организаций; - проведение анкетирования (опроса) о предпочтениях молодежи в тематиках и формах мероприятия; - заключение соглашений о сотрудничестве между учреждениями молодежной политики, учреждениями культуры и образовательными организациями; - создание межведомственного Молодежного совета для формирования совместной молодежной программы (афиши)

Приложение № 2

Примеры оформления афиш мероприятий по проекту «Пушкинская карта»





Приложение № 3

АНКЕТА
для повышения качества культурно-досуговой деятельности среди молодежи

1. **Ваш пол?** *
   - ○ Мужской
   - ○ Женский
2. **Ваше Образование?** *
   - ○ Высшее
   - ○ Неполное (незаконченное) высшее
   - ○ Среднее специальное
   - ○ Среднее
3. **Есть ли у Вас свободное время? Если да, то сколько часов в день?** *
   - ○ Нет
   - ○ Да, меньше 1 часа
   - ○ Да, меньше 2 часов
   - ○ Да, меньше 3 часов
   - ○ Да, больше 3 часов
4. **Если да, то на какое время суток выпадает Ваше свободное время?** *
   Можно указать несколько вариантов
   - ☐ 9.00-14.00
   - ☐ 14.00-18.00
   - ☐ 18.00-22.00
   - ☐ После 22.00
5. **Как Вы чаще всего проводите досуг?** *
   - ○ Смотрите телевизор
   - ○ Занимаетесь домашними делами
   - ○ Проводите время в Интернете

- Занимаетесь спортом
- Гуляете по улице
- Читаете книги
- Посещаете культурные заведения (театры, музеи, мастер-классы)
- Впишите свой вариант: _____

6. **С кем Вы предпочитаете проводить свободное время?** *
   - С семьей
   - С друзьями
   - В одиночестве
   - Другое
7. **Какие культурные мероприятия и учреждения для культурного отдыха Вы предпочитаете?** *
   Можно указать несколько вариантов
   - Выставки
   - Театры
   - Кинотеатры
   - Музеи
   - Дискотеки
   - Музыкальные концерты
   - Мастер-классы. Если да, то укажите какие:_____
   - Все безразличны
   - Впишите свой вариант: _____
9. **Любите ли Вы читать?** *
   - Да
   - Нет
10. **Любите ли Вы слушать музыку в свободное время? Если да, то какие стили?** *
    - Классическая музыка
    - Рэп
    - Не слушаю музыку
    - Рок-музыка
    - Поп-музыка
    - Джаз, Блюз
    - Этническая музыка
    - Альтернативаная музыка
    - Шансон
    - Впишите свой вариант: _____
11. **Пользуетесь ли Вы Интернетом? Если да, то как часто?** *
    - Менее 1 часа в день

- Менее 3 часов в день
- Менее 5 часов в день
- Больше 5 часов в день
- Не пользуюсь

12. **Есть ли у Вас хобби?** *
    - Да
    - Нет
13. **Если да, то какое?**
    - Спорт
    - Фотография
    - Вышивание
    - Выжигание по дереву
    - Творчество
    - Впишите свой вариант: _____
14. **Как часто Вам бывает нечем заняться?** *
    - Постоянно
    - Время от времени
    - Редко
    - Никогда
15. **Хватает ли Вам свободного времени?** *
    - Да
    - Нет
16. **Нравится ли Вам, как Вы проводите свободное время?** *
    - Да
    - Да, но хотелось бы лучше
    - Нет
17. **Как часто Вы посещаете культурно-досуговые мероприятия?** *
    - Несколько раз в неделю
    - Раз в неделю
    - Несколько раз в месяц
    - Раз в месяц
    - Раз в год
    - Не посещаю
18. **Какую цель Вы преследуете, отправляясь на культурно-досуговое мероприятие?** *
    - Узнать больше нового (о культуре)
    - «Убить» время

- Интересно провести время
- Познакомиться с новыми людьми
- Составить компанию и пообщаться с друзьями или семьей
- Впишите свой вариант: _____

19. **Удовлетворяет ли Вас качество культурно-досуговых мероприятий в вашем городе/поселении/деревне?** *
    - Да
    - Нет
20. **Если нет, то почему?**
    - Отсутствие разнообразия
    - Не интересно
    - Впишите свой вариант: _____
21. **Хотелось бы Вам чаще посещать культурные мероприятия?** *
    - Да
    - Нет
    - Не знаю
22. **Если да, то по каким причинам Вы посещаете реже желаемого?** *
    - Отсутствие свободного времени
    - Финансовые трудности
    - Опасность из-за криминальной обстановки
    - Не позволяет здоровье
    - Нет компании
    - Впишите свой вариант: _____
23. **Привлекают ли Вас различные конкурсы, лотереи на культурно-массовых мероприятиях?** *
    - Да
    - Нет
    - Безразлично
24. **Посещаете ли Вы кафе/кофейни в культурных заведениях/учреждениях?** *
    - Да
    - Нет
25. **Считаете ли Вы, что в районе вашего проживания не хватает культурных заведений/учреждений?** *
    - Да
    - Нет

26. **Если да, то каких именно заведений/учреждений не хватает?** *
Можно указать несколько вариантов

- ☐ Кинотеатр
- ☐ Музей
- ☐ Театр
- ☐ Дворец молодежи
- ☐ Впишите свой вариант: _____

Приложение № 4

ПОЛОЖЕНИЕ
О порядке предоставления платных услуг
в «_____»
наименование учреждения
год _____

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регулирует деятельность в сфере молодежной политики в отношении предоставления дополнительных платных услуг физическим и юридическим лицам.

1.2. Положение о платных услугах в сфере молодежной политики разработано и осуществляется в соответствии с действующим законодательством, иными нормативно-правовыми актами и настоящим Уставом «_____»:

наименование учреждения

- «Гражданский кодекс Российской Федерации» ч. 1, ч. 2, ч.4 (гл. 9, 19, 39, 70);
- «Налоговый кодекс Российской Федерации (часть вторая)» от 05.08.2000 № 117-ФЗ (ст. 149, пп.20, гл. 25);
- «Бюджетный кодекс Российской Федерации» от 31.07.1998 № 145-ФЗ с изменениями (гл. 6, 10);
- Закон Российской Федерации от 09.10.1992 № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре» (ст. 47, 52);
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях» (ст. 9.2, 24);
- Закон РФ от 07.02.1992 № 2 300-1 «О защите прав потребителей»;
- Бюджетный кодекс Республики Татарстан от 29.05.2004 № 35-ЗРТ;
- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 30.12.2010 № 1170 «Об утверждении примерного порядка определения платы за оказание услуг (выполнение работ), относящихся к основным видам деятельности государственных бюджетных учреждений, находящихся в ведении исполнительного органа государственной власти Республики Татарстан, для граждан и юридических лиц»;
- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан от 21.09.2017 № 705 «О Порядке формирования плановых показателей при оказании платных услуг учреждениями Республики Татарстан на соответствующий финансовый год»;
- приказ Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан от 05.05.2014 № 316 «Об утверждении регламентов о порядке оказания платных услуг»

- Устав «_____»;

наименование учреждения

- Перечень и Прейскурант платных услуг (*разрабатывается самостоятельно учреждением);*
- Положение «О порядке предоставления платных услуг в «_____»

1.3. Под платными услугами понимаются дополнительные услуги по основной деятельности, информационные, вспомогательные, а также другие сервисные услуги, для физических и юридических лиц на одинаковых при оказании одних и тех же услуг условиях, оказываемые сверх установленного государственного (муниципального) задания.

1.4. «*Наименование учреждения*» предоставляет платные услуги пользователям с целью:

- наиболее полного удовлетворения социально-культурных потребностей всех граждан, расширения перечня услуг, предоставляемых пользователям, привлечения дополнительного ресурсного потенциала;
- внедрения новых видов услуг и современных форм обслуживания граждан;
- повышения комфортности обслуживания;
- получения дополнительных финансовых средств для развития учреждения, укрепления материально-технической базы в целом, а также социально-творческого развития коллектива учреждения.

1.5. Оказание платных услуг является частью финансово-хозяйственной деятельности и регулируется Уставом учреждения.

1.6. Оказание платных услуг не является основной деятельностью учреждения, осуществляется без снижения объема и качества основной деятельности, сохраняется установленный режим работы учреждения, не допускается оказание платных услуг взамен или в ущерб основной Уставной деятельности.

1.7. Оказание платных услуг осуществляется на основании Перечня (*Приложение к Положению*), составленного с учетом бесплатности основной, финансируемой за счет средств субсидии, деятельности, потребительского спроса и возможностей учреждения.

1.8. Учреждение вправе самостоятельно устанавливать цены (тарифы) на платные услуги в соответствии порядком и условиями оплаты указанных государственных услуг.

1.9. Перечень платных услуг, а также порядок определения указанной платы для физических и юридических лиц утверждается руководителем учреждения по согласованию с Учредителем учреждения.

1.10. Оказание платных услуг служит достижению основных целей учреждения, прописанных в Уставе.

1.11. Доходы, полученные от оказания платных услуг, и приобретенное за счет этих доходов имущество, поступают в самостоятельное распоряжение учреждения.

1.12. Учреждение вправе устанавливать и предоставлять льготы на платные услуги отдельным категориям граждан, в том числе для пользователей с ограниченными возможностями в соответствии с законодательством. Льготы устанавливаются приказом руководителя учреждения в соответствии с нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Республики Татарстан.

1.13. Льготы могут быть предоставлены только по одному виду льгот по выбору потребителя платной услуги при наличии документов, подтверждающих принадлежность к указанной категории. Информация о порядке оказания платных услуг на льготных условиях указана в прейскуранте, размещается в доступных для посетителей зонах зданий, а также на официальном сайте (Интернет) учреждения.

1.14. Финансово-хозяйственный контроль деятельности отделов по ведению платных услуг осуществляет руководитель совместно с бухгалтерией, если таковая имеется.

1.16. Изменения и дополнения к настоящему Положению оформляются отдельными приказами руководителя учреждения.

2. Порядок предоставления платных услуг

2.1. При предоставлении платных услуг учреждение обязано обеспечить Потребителей информацией об оказании платных услуг, посредством размещения информации на официальном сайте (Интернет), на информационном стенде, в рекламных изданиях, а также в устной форме при взаимодействии с Потребителем.

В информации должны быть указаны:

-режим работы учреждения;

-график предоставления платных услуг;

-перечень платных услуг с указанием стоимости;

-условия предоставления и получения платных услуг;

-информация о льготах для отдельных категорий граждан.

2.2. Платные услуги осуществляются учреждением на основании договора, заключенного до оказания услуг, с физическими или юридическими лицами. Договор об оказании платных услуг в письменной форме подписывается руководителем учреждения и Потребителем, составляется в двух экземплярах. Форма договора определяется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

2.3. Учреждение вправе заключать договоры о совместной деятельности с государственными и негосударственными организациями для организации и проведения мероприятий культурно-просветительского, досугового, социального и образовательного характера.

2.4. В случаях, когда предоставление услуги носит длительный по времени характер, в письменном договоре указываются условия и сроки получения платных услуг, порядок расчетов, права, обязанности и ответственность сторон.

2.5. Платные услуги оказывают штатные работники учреждения и привлеченные специалисты на договорной основе. Работники, оказывающие платные услуги, обязаны придерживаться условий договора, соблюдать трудовую и финансовую дисциплину.

2.6. Прейскурант платных услуг может пересматриваться в связи с изменением ценовой политики, номенклатуры услуг.

3. Порядок формирования и распределения доходов от платных услуг

3.1. Средства, полученные учреждением от оказания платных услуг, распределяются в соответствии с Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 21.09.2017 N№705 «О Порядке формирования плановых показателей при оказании платных услуг учреждениями Республики Татарстан на соответствующий финансовый год» и приказом Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан от 05.05.2014 № 316 «Об утверждении регламентов о порядке оказания платных услуг»:

- в размере не менее __% от вырученной суммы направляются на оплату труда (материальное поощрение сотрудников);
- в размере __% от вырученной суммы направляются на иные цели.

3.2. Учреждение самостоятельно организует бухгалтерский учет и отчетность раздельно по основной деятельности в рамках бюджетного финансирования и деятельности, приносящей доход, в соответствии с требованиями законодательства.

3.3. Доходы, полученные от платных услуг, учитываются отдельно по каждой услуге.

3.4. Выплаты из фондов материального поощрения производится один раз в квартал в виде премий, в соответствии с положением о порядке и условиях оплаты труда.

3.5. Бухгалтерия ежеквартально представляет анализ о доходах и расходах денежных средств, полученных от оказания платных услуг, руководителю учреждения.

3.6. Распределение причитающихся к выплате денежных сумм между сотрудниками определяется руководителем учреждения по согласованию с заведующими структурных подразделений.

Приложение к Положению
«О порядке предоставления
платных услуг»

Перечень платных услуг, предоставляемых в
«_____»
наименование учреждения

№ п/п	Наименование услуги
	1.Копировально-множительные работы
1.1	Черно-белое ксерокопирование текстов
1.2	Черно-белая распечатка текстов
1.3	Цветная распечатка текстов
	2.Культурно-массовые мероприятия (Услуги по организации досуга)
2.1	Организация и проведение культурно-просветительских мероприятий (занятие в тематическом клубе)
2.2	Организация и проведение мастер-классов («Творческая мастерская»)
2.3	Организация и проведение тематических квестов, квизов
2.4	Организация и проведение тематических встреч
	Индивидуальный формат
	Семейный формат
	Групповой формат
2.5	Организация и проведение мероприятий культурно-просветительского, досугового, социального характера со сторонними организациями
2.6	Организация и проведение конкурсов и фестивалей
2.7	Организация и проведение досуга детей в каникулярное время
2.8	Обзорная тематическая экскурсия

Программа по профилактике употребления психоактивных веществ «НЕзависимость»

Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», город Мурманск.

Авторы составители: педагоги-психологи – Колесник С.А., Черепанова Н.Е., Шмуйлович Е.В.

Данные о программе. Программа по профилактике употребления психоактивных веществ «НЕзависимость» направлена на вторичную профилактику подростков, находящихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, имеющих склонность к употреблению психоактивных веществ (далее - ПАВ).

Аннотация, обоснование практической актуальности. Одним из направлений работы Координационного центра содействия семейному устройству детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, ГОБУ МО ЦППМС-помощи является составление, распространение, а также реализация дополнительных образовательных программ профилактической и просветительской направленности с обучающимися и воспитанниками организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Взаимодействуя с центром помощи детям, оставшимся без попечения родителей, обсуждая с ними особенности поведения современных подопечных, пришли к совместному выводу о необходимости разработки новой профилактической программы, которая бы учитывала особенности детей-сирот и имела акцент на вторичную профилактику употребления психоактивных веществ. Детям, воспитывающимся в центрах помощи, сложно заботится о себе и конструктивно самовыражаться, так как в их жизни присутствует большой отрицательный опыт, который формирует их стратегию поведения.

Программа ориентирована на подростков, воспитывающихся в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, у которых уже отмечены эпизоды употребления психоактивных веществ, либо имеющих признаки формирующейся зависимости в ее начальной стадии.

В основу программы лег комплекс тренинговых занятий с подростками, которые может реализовывать специалист учреждения (педагог-психолог, социальный педагог) или приглашенный специалист при отсутствии кадрового ресурса в организации. Реализация программы рассчитана на 2 месяца, периодичность встреч 1 раз в неделю, продолжительность встречи 1 час 30 минут. Целевая аудитория являются подростки 14-16 лет.

В программе дано подробное описание тренинговых занятий, которые позволяют формировать бережное отношение к себе, развивать навыки противостоянию давления и ответственно подходить к принятию решений.

В содержание программы входит перечень широко известных игротерапевтических и психогимнастических приемов, психологических игр на развитие коммуникативных навыков и командообразования.

Программа имеет профилактическую направленность, и адресована педагогам-психологам, занимающихся проблемами социальной адаптации учащихся к изменяющимся социальным условиям, профилактики аддиктивного и девиантного поведения.

Цель программы - создание условий для развития внутренних ресурсов несовершеннолетнего, способствующих его успешной социальной адаптации, направленной на снижение случаев употребления ПАВ.

Задачи:

1. Повышение уровня информированности о последствиях употребления ПАВ;
2. Развитие критического отношения к своим действиям и поступкам через осознанное принятие решений;
3. Включение подростка в социально-приемлемое окружение и проявление социально одобряемой активности.

Целевая аудитория. Программа рассчитана на подростков в возрасте от 14 до 16 лет, имеющих статус «ребенок-сирота» или «ребенок, оставшийся без попечения родителей» и относящийся к группе риска по употреблению психоактивных веществ.

Методологической основой данной программы явились следующие принципы:

1. *Принцип системности* предполагает разработку и проведение программных профилактических мероприятий на основе системного анализа актуальной социальной и эпидемиологической ситуации в отношении наркоситуации.

2. *Принцип стратегической целостности* определяет единую целостную стратегию профилактической деятельности, обуславливающую основные стратегические направления и конкретные мероприятия.

3. *Принцип многоаспектности* предполагает сочетание различных аспектов профилактической деятельности:

- образовательный аспект, формирующий базовую систему представлений и знаний об организации профилактической работы, социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях злоупотребления ПАВ;
- социальный аспект, ориентированный на формирование позитивных моральных и нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни;
- психологический аспект, направленный на формирование стрессоустойчивых личностных ресурсов, позитивно-когнитивных оценок, а также установок «быть успешным», быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в трудной жизненной ситуации.

4. *Принцип аксиологичности (ценностной ориентации).* Этот принцип включает формирование у детей и подростков мировоззрения, основанного на понятиях об общечеловеческих ценностях, привлекательности здорового образа жизни, законопослушности, уважения к личности, государству, окружающей среде, которые являются ориентирами и регуляторами их поведения. Принятие общечеловеческих ценностей и норм поведения является одним из основных морально-этических барьеров злоупотребления ПАВ.

5. *Принцип ситуационной адекватности* означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической ситуации в образовательной среде, обеспечение непрерывности, целостности, динамичности, постоянства, развития и усовершенствования профилактической деятельности с учетом оценки эффективности и мониторинга ситуации.

6. *Принцип индивидуальной адекватности* подразумевает разработку профилактических программ с учетом возрастных, культурных, национальных и других особенностей целевых групп.

7. *Принцип соблюдения прав человека* – профилактические действия не должны нарушать права и свободы человека.

Для более эффективного достижения поставленной цели в рамках программы используются следующие методы и приемы работы:

 ролевые игры - позволяют рассмотреть различные решения проблемы с разных сторон и увидеть другие пути разрешения сложных ситуаций.

 мини-лекции - позволяют эффективно передать теоретическую информацию.

 дискуссии - предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.

 релаксационные методы – способствуют снятию мышечного и нервного напряжения.

 разминки - используются для активизации работы и снятия напряжения.

 арт-терапевтические упражнения - помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.

Для анализа качества освоения программы используется система оценки достижения планируемых результатов, которая включает в себя входную и итоговую оценки с использованием «Анкеты для проверки знаний по проблеме ПАВ» и теста «Диагностика потребности в поиске ощущений» М. Цукерман, Карта наблюдений благополучия учащегося (элемент из методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендованный к использованию письмом Министерства образования Московской области от 11.02.2021 г. исх-2114/16-21а).

Сроки, этапы и алгоритм реализации программ. На базе общеобразовательной организации или организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, формируются группы из 7 – 12 подростков, относящихся к «группе риска» по употреблению ПАВ. Программа рассчитана на реализацию в течение 2 месяцев. Профилактическая работа с несовершеннолетними заключается в проведении 8 занятий с элементами тренинга, по 1,5 астрономических часа каждое, периодичностью 1 раз в неделю.

Программа состоит из трех основных этапов:

1. Подготовительный. Этап включает в себя мотивационную работу с подростками с целью комплектации группы подростков, которые будут посещать тренинговые занятия. По итогам работы составляется график занятий, регулируются вопросы с местом проведения встреч и ответственными лицами. При необходимости составляется приказ со списком участников и всеми организационными вопросами. Работа на данном этапе составляет около 2 недель.

2. Основной. На данном этапе происходит реализация конспектов занятий. Период реализации 2 месяца.

3. Заключительный. Анализируются результаты работы на основе итоговой диагностики и сопоставления ее с первичной диагностикой, для отслеживания эффективности проделанной работы. Составляются, при необходимости, рекомендации для дальнейшего планирования работы. Период подведения итогов 1 неделя.

Структура каждого занятия соответствует структуре тренинга:

1. Приветствие. Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы во время тренинга.

2. Основная часть. Изучение заявленных тем занятий. Использование упражнений и игр исходя из задач тренинга.

3. Рефлексия занятий. Обсуждения результатов тренинга. Выявление затруднений, с которыми столкнулись участники в ходе занятий.

Перечень и описание программных мероприятий. Каждое занятие имеет свое наименование, цель и задачи. Включает в себя часть теоретического и часть практического блока.

№	Наименование занятия	Краткое содержание занятий	в том числе		Форма контроля
			Теор.	Практ.	
1	«Знакомство»	Информирование участников группы об основных вопросах, связанных с профилактикой ПАВ в подростковой среде; формирование мотивации к работе по программе; первичная диагностика отношения к различного рода зависимостям	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение, анкета по проблеме наркомании, тест потребности в поиске ощущений
2	«Повышение уровня информированности о последствиях употребления	Расширение представлений участников группы о различных последствиях употребления ПАВ	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение

	ПАВ»				
3	«Миф или реальность»	Расширение представлений участников группы о наркоситуации в обществе и отношение человека к наркотикам.	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
4	«Стресс и стрессоустойчивость. Способы поведения в стрессовых ситуациях»	Актуализация представлений подростков о стрессе, стрессовых ситуациях, стрессоустойчивости; обучение участников группы конструктивным способам преодоления негативных переживаний	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
5	«Ценности человека»	Расширение представлений участников группы о ценностях человека, которыми он обладает	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
6	«Формирование зависимости. Созависимость»	Информирование участников группы по вопросам опасности формирования зависимых состояний; формирование правильной оценки подростками своих взаимоотношений с окружающим миром	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
7	«Самоконтроль и постановка целей в достижении жизненного успеха»	Обучение участников группы навыкам развития самоконтроля и постановки целей	30 мин	1 час	Рефлексия, наблюдение
8	«Внутренние и внешние ресурсы как защитный фактор в стрессовых ситуациях»	Формирование позитивной Я-концепции, внимания к собственной личности и активизация ресурсного состояния участников группы. Выявление уровня усвоения группой информации по основным вопросам, связанным с профилактической программой и употреблением ПАВ в подростковой среде	30 мин	1 час	Анкета обратной связи, анкета по проблеме наркомании, тест потребности в поиске ощущений
		Всего часов:	4 часа	8 часов	
			12 часов		

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы. Реализовывать профилактическую программу рекомендовано специалистам, которые имеют опыт ведения практических занятий с подростками в вопросах профилактики употребления ПАВ, а также имеющие знания о психологических особенностях детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Более эффективную работу возможно построить, если подростки уже имеют контакт с ведущим до реализации программы. При отсутствии кадрового ресурса возможно приглашение специалистов городских или областных центров психолого-педагогической и социальной помощи.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

 помещение для проведения занятий, в котором находятся стулья или мягкие пуфы по количеству участников, желательно, чтобы помещение для занятий было неизменным;

 маркерная/мелованная доска или флипчарт для записей ведущего и размещение демонстрационного материала;

 письменные принадлежности (маркеры или мел для доски, фломастеры/цветные карандаши для участников, ручки);

 белые листы бумаги разного размера (А3, А4, А5);

 демонстрационные и печатные материалы/бланки (бланки анкет для диагностики; таблички с утверждениями «Перспектива»; карточки с названиями ролей для игры «Полет жизни»; картинки со сферами жизни; таблички с названиями "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения; листы с циферблатом; рисунки с изображением следов 8-10 штук; бланки для упражнения «Лавка ценностей»; бланк для выполнения задания «Достижение цели»);

 мяч;

 конверты по числу участников;

 секундомер;

 пластиковый одноразовый стаканчик;

 веревка и/или платки для завязывания;

 длинная палка;

 стикеры с клеевым краем;

 клей-карандаш, по числу участников;

 магнитофон, диск с танцевальной музыкой.

Данный перечень необходимого материала и оборудования на занятии является примерным, возможна замена оборудования при отсутствии описанного. Необходимые демонстрационные и печатные материалы находятся внутри занятия или в приложении.

Ожидаемые результаты реализации программы. Участники, успешно освоившие программу должны знать:

 о влиянии употребления ПАВ на состояние здоровья и социальные последствия для общества;

 о способах преодоления различных негативных ситуаций;

 о методах саморегуляции и противостояния стрессу.

Участники, успешно освоившие программу должны уметь:

 конструктивно взаимодействовать с окружающими и выражать собственные эмоции;

 осознанно отказываться от опасных предложений и критически оценивать информацию о ПАВ.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы. Система организации контроля за реализацией программы включает в себя следующие мероприятия:

 анализ текущей документации по реализации программы;

 текущий контроль реализации программы (посещение занятий);
 итоговый контроль по результатам реализации программы.

Критерии оценки достижения, планируемого результаты: качественные и количественные. Критерии оценки достижения планируемого результата возможно через применение измерения ряда показателей:

Критерий	Методика оценки / диагностический инструментарий	Кто заполняет/ оценивает
1. Информированность участников о последствиях употребления ПАВ	Анкеты для проверки знаний по проблеме ПАВ	Подросток
2. Самоконтроль поведения – сознательная активность по управлению своими поступками, в соответствии с убеждениями и принципами	Тест «Диагностика потребности в поиске ощущений» М. Цукерман	Подросток
3. Принятие одноклассниками - оценочное поведение сверстников, формирующее у учащегося чувство принадлежности к группе и причастности	Индикатор карты наблюдения из Методики выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендована к использованию Министерством образования Московской области от 11.02.2021 г. исх-2114/16-21а, 16 л. (Индикатор: Положение в классе и взаимоотношения со сверстниками)	Классный руководитель/ воспитатель
4. Социальная активность – активная жизненная позиция, выражающаяся в стремлении влиять на свою жизнь и окружающие условия	Индикатор карты наблюдения из Методика выявления обучающихся с отклоняющимся поведением с маркерами отклоняющегося поведения, рекомендована к использованию Министерством образования Московской области от 11.02.2021 г. исх-2114/16-21а, 16 л. (Индикатор: Свободное время)	Классный руководитель/ воспитатель

После заполнение бланков ответственные специалисты анализируют и сопоставляют данные, отмечают изменения в количественной и качественной характеристике. Возможна оценка каждого воспитанника, анализ его результатов, а также данные группы в целом.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

квалификация специалистов: знания об особенностях детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, об особенностях детей подросткового возраста; наличие опыта ведения тренинговых занятий; опыт занятий с детьми и подростками, имеющими склонность к деструктивному поведению;

мотивация: заинтересованность участников, которые включены в реализацию программы в достижении поставленной цели;

□□коммуникация: умение выстраивать эффективную коммуникацию между ведущими и участниками программы; ведущими и администрацией, осуществляющей контроль за реализацией программы;

□□организация рабочего пространства: тренинговые занятия проводятся в одном помещении, которое оснащено необходимым оборудованием; имеет комфортные условия для проведения занятий, которое соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

Сведения о практической апробации программы на базе организации: место и срок апробации, количество участников. Практическая апробация проходила на базе ГОБУ «МЦПД «Ровесник» г.Мурманск, в период с 06.02.2020 г. по 26.03. 2020 г. Программа проводилась с воспитанниками учреждения 14-17 лет, списочный состав участников 18 (восемнадцать) человек.

Приложение 1

Конспекты занятий

Занятие №1

«Знакомство»

Цель*:* Информирование группы по основным вопросам, связанным с профилактикой ПАВ в подростковой среде; формирование мотивации к работе по программе; первичная диагностика отношения к различного рода зависимостям.

Материал и оборудование: флипчат, листы бумаги, ручки, фломастеры или цветные карандаши, таблички с утверждениями «Перспективы наркомана», бланки анкет для диагностики.

Ход занятия

1. Знакомство.

Цель: познакомить участников с содержанием совместной работы.

Ход упражнения: презентация ведущих. Информирование участников тренинга о количестве и частоте встреч, продолжительности каждого занятия, формах работы.

2. Разминка «Снежный ком»

Цель: создание доброжелательной атмосферы, снятие напряжения.

Ход упражнения: Участники поочередно называют свое имя и показывают какое-либо действие (необходимо придумать свое уникальное действие, не должно повторяться у других участников). И так, пока все участники до последнего в круге не произнесут имена и действия, всех, тех, кто уже представился до него.

3.Упражнеие «Выработка правил группы»

Цель: демонстрация участникам группы демократического и безопасного стиля общения; выработка толерантных правил групповой работы.

Необходимый материал: наглядный материал - правила группы.

Ход упражнения: ведущий предлагает участникам ознакомиться с правилами группы, комментирует, а участники голосуют за принятие правил.

Рекомендуемый список толерантных правил группы.

1. Конфиденциальность.
2. Принимать другого участника группы, таким, какой он есть.
3. Сотрудничать с другими участниками группы.
4. Быть готовым слышать и не оценивать мнение другого участника, отличающееся от вашего.
5. Не доминировать.
6. Право сказать «Нет».
7. Уважать права другого человека.

4.Анкетирование.

Цель: выяснение отношения участников к употреблению ПАВ, алкоголя и табакокурения в подростковой среде.

Необходимый материал: анкеты, ручки (приложение №2).

5. Упражнение «Зависимость - независимость»

Цель: анализ качеств, способствующих формированию позиций “зависимой” и “независимой” личности.

Ход упражнения: Ведущий предлагает назвать ассоциации, которые возникают у подростков при слове «зависимость». Ответы фиксируются на доске или листе бумаги. Далее подбираются синонимы к слову «независимость». Акцент делается на позитивной окраске этого понятия (сила, уверенность, ответственность, решительность, самостоятельность и т.д.). Ребята отвечают на вопрос: «Какие слова вызывают больше позитива?»

Ведущий: В юности у человека имеется огромный выбор жизненных дорог. О нём человек начинает задумываться рано. Но среди подростков есть такие, кто уже в начале жизненного пути резко ограничивает свои возможности: это те, кто оказался в зависимости от своих собственных пагубных пристрастий. Давайте попробуем разобраться в причинах, почему подростки выбирают такой путь (ребята называют причины, а ведущий их записывает на доске или листе ватмана).

Наиболее типичные ответы:

- Любопытство (60% попробовавших наркотик становятся наркозависимыми).
- Давление группы, отсутствие навыка отказа.
- Попытка решить семейные или школьные проблемы, установить дружеские отношения со сверстниками.
- Возможность привлечь внимание.
- Скука, неумение интересно проводить свободное время.
- К чему это приведёт, обсудите в группах, заполняя таблицу «Перспективы наркомана».

6. Упражнение «Перспектива»

Цель: выявить причины возникновения зависимого поведения, способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

Ход упражнения: Участники разбиваются на группы, получают таблицу и при обсуждении друг с другом заполняют бланк на тему «Перспектива зависимого человека».

утверждение	**всегда**	**часто**	**редко**
1. Ухудшение здоровья			
2. Потеря доверительных отношений с близкими людьми			
3. Потеря друзей			
4. Уголовная ответственность			
5. Физическая зависимость			
6. Снижение успехов в школе			
7. Потеря возможности учиться, работать			
8. Денежные проблемы			
9. Контакт с криминальным миром			
10. Духовная бедность, узость интересов			
11. Использование сильных наркотиков			
12. Преждевременная смерть			

7. Упражнение «Создание образа зависимого человека»

Цель: выявить причины возникновения зависимого поведения, способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

Ход упражнения: Заполнение таблицы из предыдущего упражнения «Перспектива зависимого человека» помогут в выполнении этого задания. В группе создается образ человека, который соответствует признакам, отмеченным в таблице. Участники разбиваются на 6 групп и каждая группа рисует 1 из частей тела человека: голова, туловище, правая нога, левая нога, правая рука, левая рука. (Выполнение задания.) Далее все части собираются в единую фигуру и происходить обсуждение того, как он выглядит; как сложилась семейная жизнь и карьера; каковы его жизненные перспективы и т.д. Назовите чувства, которые вызывает в вас этот человек? Что чувствуют по отношению к нему его родственники?

Ведущий: Люди, употребляющие ПАВ болезненно выглядят, их семьи распадаются, не держатся на работе, в перспективе их ждёт смерть. В начале нашего занятия мы говорили о том, что подростки стоят в начале жизненного пути, они начинают задумываться о том, какая будет их жизнь. Начинают ее постепенно выстраивать. Подросток, становясь зависимым от ПАВ, отрезает себе этот путь.

8. Подведение итогов

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятий, своего самочувствия и настроения.

Занятие №2

«Повышение уровня информированности о последствиях употребления ПАВ»

Цель*:* Расширение представлений участников группы о последствиях различных видов зависимостей.

Материал и оборудование: мяч, 3 листа формата А2, фломастеры, карточки с названиями ролей для игры «Полет жизни».

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Разминка. «Я не тормоз»

*Цель***:** сплочение группы, создание доверительных отношений, настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Все участники стоят в кругу. Ведущий просит рассчитаться по порядку и запомнить каждому свой номер. Затем в круг встает 1 из участников и называет 2 числа, например, 3 и 15. Те подростки, чьи это номера меняются местами, и тот, кто стоит в кругу пытается встать на место одного из названных номеров. Тот, кто не успел занять место игрока с номером встает на место тренера и говорит « Я не тормоз». Все участники ему отвечают «А мы заметили и т.д.» Далее идет обсуждение того, как чувствовали себя во время игры? Как ощущения тех, кто стоял в кругу?

3. Упражнение «До и после»

*Цель***:** расширение представлений о последствиях различных негативных привычек.

Оборудование: 3 листа формата А2, фломастеры.

Ход выполнения: участники делятся на три группы, каждой группе предоставляется лист формата А2 и фломастеры. Каждая группа получает карточку с названием одной из вредных привычек человека.

Первый этап упражнения. Задача участников изобразить человека, который в течение десяти лет имел названную привычку (выполнение задание 15 минут). После первого этапа группы демонстрируют свои работы, рассказывают о последствиях привычки на организм человека.

Второй этап упражнения. Инструкция: «Человек, которого вы изобразили в один прекрасный день решил изменить свою жизнь. Он полностью отказался от своей вредной привычки и заменить их полезными. Возьмите фломастеры и изобразите на этом же человеке, как он будет выглядеть через десять лет после отказа от своей привычки (выполнение задания 15 минут).

После второго этапа группы демонстрируют свои работы и отвечают на следующие *вопросы:*

- Удалось ли исправить человека?
- В чем возникли трудности?
- В реальной жизни возможно ли исправить все последствия?

4. Информационный блок «Последствия зависимостей»

Если обратиться к большому энциклопедическому словарю, то в нем мы находим следующее определение: наркомания (от греч. narke – оцепенение и мания) - болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, вызывающим в малых дозах эйфорию, в больших – оглушение, наркотический сон.

Основные причины начала употребления наркотиков

-Из любопытства
-За компанию
-От скуки
-Чтобы успокоиться после ссоры, конфликта, «снять стресс»
-Чтобы не быть «белой вороной»
-Для сомоутверждения, чтобы казаться старше, популярнее среди сверстников
-Ради удовольствия
-Потому что не умеет отказывать
-Думают, что смогут остановиться, когда захотят

Наркозависимость – это заболевание, которое полностью разрушает все важнейшие сферы человеческой жизни. За небольшой срок приема наркотических веществ наркоман приобретает целый ряд болезней и теряет дорогих и близких людей. Вместе с ним страдает вся его окружение.

Интенсивная работа жизненно важных систем вынуждена забирать энергию у других частей организма, что приводит к их истощению и заболеванию. Истощенные резервы не успевают пополняться — начинается интенсивный износ органов.

Сопутствующие заболевания:

 Сифилис;
 Гепатиты В и С;
 Рак;
 ВИЧ;
 Сепсис;
 Тромбофлебиты;
 Воспаления легких;
 Туберкулез;
 Костные заболевания;
 Выпадение зубов;
 Поражения кожи;
 Некроз.

В мозге человека, наркотические вещества вплетаются в обменные процессы нервных клеток. Их наличие вносит путаницу и дисбаланс, что ведет к нарушениям работы мозга и организма в целом, в отдельных случаях к его гибели.

В общем, эта болезнь затрагивает все существующие органы в теле человека, нарушает их работу, вплоть до отказа функционирования.

Болезнь прогрессирует, для получения удовольствия наркозависимый вынужден постоянно повышать дозу.

В среде молодежи бытует ошибочное мнение, что употребление каннабиноидов — не вызывает привыкания. Эти, так называемые «легкие наркотики» со временем приводят к необратимым последствиям в организме человека.

Гашиш часто служит своеобразным «трамплином» к более тяжелым наркотикам.

Также остро стоит вопрос о социальных последствиях наркозависимых.

Постоянный гормональный дисбаланс приводит к изменениям поведения, характера и личности, что неизбежно влечет разрушение социального статуса и благополучия. Известно множество случаев, когда даже после разового употребления люди сходили с ума.

Наркозависимый неизбежно скатывается по социальной лестнице. Он утрачивает контакты с близкими, семьей, затем знакомыми, своим кругом общения и становится изгоем, антисоциальным элементом.

У человека, пристрастившегося к наркотикам, меняется поведение. Он склонен к колебаниям настроения, вспышкам насилия, мнительности и другим формам экстремального поведения.

Человек, который болен наркоманией, часто испытывает финансовые трудности. Во многих случаях наркоман прибегает к насилию в отчаянии, из-за «ломки». Если он или она жаждет выпить, сигарету или наркотик, но не в состоянии удовлетворить эту тягу, то прибегает к насилию, чтобы выместить свою злость.

Пребывая в подобном состоянии, такой человек теряет интерес ко многим сферам жизни, легко утрачиваются ценности и принципы, сформированные в прошлом. Ведущей потребностью является - стабилизация своего состояния, т.е. получение очередной порции наркотика. Ими управляет пристрастие к наркотикам, и они сделают все, чтобы удовлетворить его.

Подростковый возраст наиболее уязвим для возникновения зависимостей. Это напрямую связано с гормональными изменениями в организме, активно происходящими в теле подростка, нарушении баланса определенных гормонов (допамина, норадреналина и т.п.), который изначально присутствует у подростка.

Последствия начинаются с первого применения и увеличиваются в прогрессии по мере продолжения употребления ПАВ.

Алкоголизм. В медицинской энциклопедии алкоголизм определяется так: это заболевание, вызываемое систематическим употреблением спиртных напитков, характеризующееся влечением к ним, приводящее к психическим и физическим расстройствам и нарушающее социальные отношения лица, страдающего этим заболеванием. Не следует ставить знак равенства между пьянством (неумеренным потреблением спиртных напитков) и алкоголизмом, как болезнью. Пьянство порождает алкоголизм, но не является болезнью.

На сегодняшний день алкоголизм является одной из главных причин высоких показателей смертности в нашей стране.

Алкоголь всасывается в кровь и разносится по всем системам и органам, нарушает физиологические процессы, затрудняет работу органов. Организм воспринимает поступившее вещество, как яд и пытается избавиться от него или расщепить на безопасные элементы.

Первое время последствия воздействия этанола на организм не так заметны, однако при регулярном употреблении уже очень скоро после приема алкоголя начинают проявляться тревожные симптомы.

Из-за губительного воздействия алкоголя на клетки головного мозга и центральную нервную систему, у пьющего человека наблюдается множество психоэмоциональных расстройств.

Последствиями чрезмерного употребления алкоголя в течение продолжительного времени могут стать серьезнейшие патологии:

- умственная деградация;
- слабоумие;
- галлюцинации;
- амнезия;
- инсульт;
- психозы (в частности белая горячка) и т.д.

Вследствие хронического алкоголизма сосуды головного мозга становятся чрезвычайно хрупкими, появляется риск их разрыва.

Большая часть выпитого спиртного попадает в желудок. Всасываясь в стенки, этанол вызывает ожог слизистой, провоцирует воспалительные процессы и сопутствующие заболевания.

Печень – этот тот орган, который страдает от отравляющего действия алкоголя, пожалуй, наиболее значительно. В органе начинают происходить патологические изменения, вызывающие появление и развитие опасных заболеваний.

Жидкость, попавшая в организм, фильтруется почками. Накопившиеся токсины становятся причиной нарушения кровообращения в тканях почек. Далее почки перестают образовывать и выводить мочу, что приводит к сильнейшей интоксикации.

Проходя через легкие, токсины высушивают легочную поверхность, бронхи, трахею. Как следствие, алкоголик испытывает недостаток кислорода, одышку, приступ удушья.

После злоупотребления алкоголем, как у мужчин, так и у женщин страдает репродуктивные функции. Употребления алкоголя в больших количествах увеличивает риск патологий плода и негативно влияет на здоровье будущего ребенка. Кроме того, алкоголизм одна из наиболее частых причин беспорядочных половых связей. Проходящие зачастую в антисанитарных условиях, со случайными партнерами, без предохранения, это значительно увеличивают риск заражения инфекциями и венерическими заболеваниями.

У детей и подростков зависимость развивается гораздо более стремительно, чем у взрослых. Последствия приема алкоголя для здоровья у детей и подростков также проявляется значительно быстрее. Вследствие чего, нарушается качество разных сфер жизни – учеба, отношения с близкими, друзьями, социальным окружением. У подростков часто меняется настроение от безудержной веселости до глубочайшей депрессии, что имеет свои последствия в виде причинения непоправимого ущерба здоровью и жизнедеятельности.

Употребления алкоголя часто приводит к следующим социальным последствиям:

- драки, скандалы, потеря близких людей;
- кражи;
- сексуальное насилие;
- материальный ущерб;
- оскорбительное поведение;
- сопротивление полиции при аресте;
- вождение в нетрезвом виде
- высокий процент суицидов среди алкоголиков.

Курение. Курение формирует у человека труднопреодолимую зависимость. Эффект от употребления никотина схож с действием наркотика. Процесс курения способствует выработке мозгом дофамина. Гормон отвечает за получение удовольствия организмом, по этой причине у человека возникает стойкое привыкание к табаку. Табак – это медленный яд. Первыми начинают развиваться болезни, для которых в организме созданы наиболее благоприятные условия. Снижается функция регенерации тканей.

Курение оказывает влияние на мозг, легкие, сердце, желудок, кожные покровы, иммунитет, конечности, а также на нервную, репродуктивную, мочевыводящую системы. Список патологий, которые возникают вследствие его употребления, широк.

Внешний вид человека вполне явно отражает постепенные изменения, которые со временем происходят в организме курильщика. Это особенно верно для работы, связанной с частым общением с другими людьми.

- дряблая кожа неестественного оттенка;
- преждевременные морщины;
- темный или жёлтый налёт на зубах и кончиках пальцев;
- ломкие тусклые волосы;
- деформация губ, вызванная постоянным держанием сигареты;
- кариес;
- «кашель курильщика»;
- осиплость голоса;
- постоянный запаха сигаретного дыма от одежды, волос и дыхания.

Вторичный никотиновый дым имеет те же негативные последствия для организма, что и его употребление напрямую. По этой причине запрещается курение во многих местах общественного пользования.

Результатом вдыхания табачного дыма является повышение риска развития у человека онкологических заболеваний. У детей многократно повышается риск развития рака мозга.

У потомства курящих мужчин отмечается в 5 раз больше физических и психических аномалий. Сигаретный дым крайне негативно влияет на развитие плода в утробе матери.

Человек, страдающий пагубной привычкой, больше подвержен стрессу. Вялость, апатия, отсутствие сил — такие состояния может отмечать у себя курильщик ещё с утра.

Исследования показали, что курение снижает продолжительность человеческой жизни на 10-13 лет. Свыше 4 миллионов погибает от последствий никотиновой зависимости.

5. «Марионетка»

*Цель***:** Дать участникам на собственном опыте испытать как состояние полной зависимости, так и состояние, когда другой полностью зависит от тебя.

*Ход выполнения***:** Участники разбиваются на две группы. В каждой выбирается «марионетка» и «кукловоды». Упражнение заключается в том, что каждой подгруппе предлагается «марионетку» переместить из пункта А в пункт Б. Перемещение осуществляется полностью «кукловодами». После того как все выступят, ведущий проводит групповое обсуждение, во время которого все желающие делятся своими впечатлениями. Хорошо, если в обсуждении будет сделан акцент как на чувствах «марионетки», так и на чувствах «кукловодов», управляющих ее движениями.

Участники могут говорить о разных чувствах: неудобстве, напряжении или, наоборот, чувстве собственного превосходства, комфорта; важно показать, что и состояния зависимости и гиперопека делают отношения между людьми искаженными и неполноценными. Это упражнение имеет широкое поле ассоциаций, связанных как с ситуацией «наркоман – наркотик», таки своеобразными отношениями, возникающими в семье подростка или в компании сверстника.

6. Скульптура «Полет жизни»

Цель: Дать возможность участнику почувствовать на себе силу поддержки значимых для человека сфер жизни.

*Ход занятия***:** Участникам раздаются их роли: «Полёт жизни», «Друг», «Воспитатель», «Спорт», «Общество», «Свобода выбора», «Самореализация», «Успех», «Доверие», «Счастье», «Творчество», «Работа», «Правила» и т.д. Ведущий или участник (при наличии достаточного количества человек) может играть роль «Зависимости». Каждому можно

раздать по поддерживающей фразе исходя из роли («У тебя все получиться», «Горжусь тобой», «Будешь здоровым», «Заработаем на отдых» и т.д.).

Создается фигура, олицетворяющая «Полет жизни» - участник на одной ноге (на носочках) парит в процессе жизни, руки расправлены в разные стороны как у птицы. Участник пробует занять такую позицию.

- Легко ли находиться в таком положении?

- Какие чувства испытываешь в этом состоянии?

После чего остальные участники по очереди помогают первому удержать равновесие в таком положении. Допускается аккуратно наклонять фигуру в разные стороны. Участникам необходимо поддерживать основную фигуру.

Затем, когда фигура в обычном положении, «Зависимость» уводит остальные роли по одному, по мере того, как идет нарушение сфер жизни из-за приема наркотических веществ, алкоголя и т.д.

После упражнения необходимо снять роли со всех участников.

Обсуждение:

- Как фигура себя чувствовала: с поддержкой? когда фигуру наклоняли в разные стороны? когда сферы жизни покидали основную фигуру?

- Какие эмоции испытывали остальные участники?

7. Подведение итогов

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников занятием и получить отзывы, закрепить положительные эмоции, создать позитивное настроения.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своих чувств и настроения.

Занятие № 3

«Миф или реальность»

Цель: расширение представлений о наркоситуации в обществе и отношение человека к наркотикам.

Материал и оборудование: картинки со сферами жизни; таблички с названиями "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения"; листы с циферблатом; фломастеры.

Ход занятия:

1. Шерринг

*Цель***:** актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Разминка.

Цель: налаживание доверительных отношений с группой.

Ход приветствия: Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я на этой недели...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

3. Упражнение «Сферы жизни».

Цель: формирование представлений о влиянии алкогольного и наркотического опьянения на сферы деятельности человека.

Ход упражнения: Что же такое ПАВ и в чем их коварные свойства. Крупнейшие умы мира отмечали, что беды, причиняемые потреблением ПАВ, превышают те беды, что несут человечеству чума, голод и война вместе взятые. Чем же они опасны? Перед вами ряд

картинок, различных сфер деятельности (школа, производство, транспорт, самолет, магазин, улица, дорога и пр.). Выберите любую картинку и подумайте, какие последствия для окружающих могут быть, если присутствует человек в наркотическом или алкогольном опьянении.

Примерные ответы детей:

- Наркоман-водитель или пешеход могут стать причиной аварии на дороге.

- Наркоман-пассажир может получить травму, может травмировать других (например, в метро упасть с эскалатора).

- Наркоманы-водители теряют контроль над собой, устраивают гонки на дорогах.

- Наркоман-водитель может уснуть за рулем, и машина станет неуправляемой.

- На дороге обстановка меняется очень быстро. Нужно обладать хорошей реакцией, трезво оценивать ситуацию. У наркотически пьяного человека реакция заторможена, он невольно может стать виновником несчастья. Потом придется ремонтировать машины, оплачивать лечение пострадавших. Наркомания дорого обходится на транспорте.

4. Ролевая игра «Цель».

Цель: формировать у подростка осознанную позицию в отношении вредных привычек и выработать у него навыки аргументированной защиты.

Ход упражнения: Выбирается ведущий, который задает себе цель, которую хотел бы достичь. На доске написано слово «цель», до которой ведущий должен добраться. Между ведущим и целью стоят вредные привычки – участники занятия, которые выполняют свою роль («наркотик», «сигарета», «пиво», «энергетические напитки», «компьютер», «социальные сети»). Ведущий старается пробиться сквозь них к цели, но «вредные привычки» не дают это ему сделать. Каждая из «привычек» говорит от имени своей роли о том, как она будет мешать главному герою, а он должен придумать способ справиться с ней. Каждый из учащихся со своей позиции приводит аргументы. (Выполнение упражнения)

Информационный блок. Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление табака, алкоголя, наркотиков.

Под воздействием табакокурения, алкоголя, наркотиков поражаются внутренние органы (сердце, легкие, желудок, сосуды, головной мозг). Снижается работоспособность человека, ослабевает зрение, слух, память. Меняется и поведение людей: они становятся неуправляемыми и способны совершать поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих. Также определённый вред здоровью и формированию личности человека наносит и стремление часто играть в компьютерные игры, общение on-line. Жизнь таких людей становится однообразной, они перестают стремиться к цели, их не интересует окружающий мир, они многого могут не успеть узнать в жизни. Вредными эти привычки называются еще и потому, что от них очень трудно отказаться, т.к. они вызывают зависимость (болезнь). Последствия, которые наступают в результате их ограничения, настолько болезненны, что человек не может справиться с ними сам, и в результате погибает.

5. Упражнение «Миф или реальность».

Цель: повышение информационной грамотности в вопросах о ложных представлениях влияния наркотической зависимости на общество.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам занять определенные места в кабинете в соответствие со следующими утверждениями: "Совершенно согласен", "Согласен, но с оговорками", "Совершенно не согласен", "Не имею точного мнения". После выбора позиции ведущий поясняет каждое из утверждений.

МИФ	Описание

Употребление алкоголя и сигарет не способствует распространению наркомании	Алкоголь и сигареты являются легализованными наркотиками. Как правило, первая проба курительной смеси или какого-то другого нелегального наркотика – происходит именно в тех компаниях, где просто принято курить сигареты и выпивать алкоголь. Когда человек находится под воздействием алкоголя или табака – ему уже не представляется чем-то опасным попробовать "нечто новое", поскольку алкоголь и сигареты лишают его адекватного, трезвого восприятия реальности. Согласно исследованиям специалистов, практически все наркозависимые начинали свой путь в наркоманию с курения сигарет и употребления алкоголя
В жизни все надо попробовать, в том числе и наркотики	Часто так говорят люди, заинтересованные в том, чтобы новички решились и продолжали «пробовать» наркотики всю оставшуюся недолгую жизнь. После пробы наркотиков просто “за компанию” вряд ли вы захотите (и сможете) попробовать что-то другое. Многое, что для вас на самом деле интересно сейчас, после начала употребления наркотиков окажется недоступным. Кажется, что наркотики, это одна из дверей, которую интересно открыть. На самом деле, эта дверь сама захлопывается за вами, и вы оказываетесь запертыми в маленькой коморке
Наркотики помогают общению и сближают людей	Фактически, наркотики сближают людей подобно алкоголю. А много ли у вас друзей, которых вы приобрели в состоянии алкогольного опьянения? Вряд ли. С течением времени круг интересов наркоманов неизбежно сужается. В конце концов, его интересы сводятся к наркотикам и всем, что с ними связано. Вот и выходит, что алкоголиков объединяет бутылка, а наркоманов объединяет наркотик. О каком-то духовном единстве речь не идет. Просто им легче так добывать наркотики. Практически у наркоманов нет друзей, есть только знакомые. Существует довольно интересный факт, что любой наркотический препарат обладает поразительным свойством развивать у них эгоизм. Наркоман не считает зазорным кинуть своего недавнего партнера по приобретению наркотика
Есть люди, которые принимают наркотики много лет и прекрасно живут	Довольно редко они рассказывают о себе, что “живут прекрасно”, только чтобы не признавать свои проблемы. Чаще же от них можно услышать примерно следующее: “Дурак я, что связался с наркотиками, теперь никак не бросить...” И каждый из тех, кто употребляет наркотики много лет хоть раз, да пытался отказаться от них. Если у тебя все в порядке, то зачем вообще наркотики?
Наркотические препараты помогают создавать позитивное настроение	Этот миф не обманывает, он только не договаривает часть правды. Нельзя отрицать тот факт, что наркотики могут улучшить настроение. Но мало кто из наркоманов говорит об обратной стороне медали подобного способа улучшения настроения. Вполне понятно, что чем чаще наркоман обращается к наркотикам для получения позитивного настроения, тем

	меньше у него появляется возможностей приобрести положительное настроение без них. Такой процесс практически необратим. Вся суть состоит в том, что такие маленькие радости жизни как дружба, любовь, юмор и т.п. практически становятся не конкурентоспособными с ощущением состояния, которое дает наркотик. Говорить о том, что такие чувства у наркомана полностью отсутствуют нельзя. Они у него есть, но они извращены наркотиком до крайней степени и неразрывно связаны с ним в его сознании. В конце, концов, создается такая ситуация, когда без наркотика не может быть никакого положительного настроения. Сознание наркомана становится рабом наркотика, который становится единственным шансом испытывать радости жизни. Для наркомана наркотик становится единственным лучом света в "сумраках обыденной" жизни. Стоит ли менять свою свободу и радости жизни, на сомнительные, возможно более яркие, но мимолетные ощущения от приема наркотиков?
Чистые наркотики безвредны	Наркотики вызывают зависимость, неважно, "чистые" ни или нет. А зависимость "выбивает" из нормальной жизни - теряешь друзей, не можешь работать, ни учиться. Возникают проблемы в отношениях с близкими людьми и с властями. Потом из-за этой зависимости начинаешь увеличивать дозу. К тому же, не существует "чистых" нелегальных наркотиков - все, что продается в той или иной степени загрязнено побочными "и иногда ядовитыми" примесями
Употреблять или не употреблять наркотики - личное дело каждого	Если жить в полном одиночестве, то это могло бы быть личным делом. А так, за это расплачиваются другие: лечат травмы и болячки, оплачивают больничные листы, работают - пока человек "балдеет", страдают от его выходок и "вытаскивают" его из полиции после них же. Кроме того, наркоманы неизбежно встают на путь преступлений, чтобы добыть средства на наркотики, втягивают в наркоманию других людей, в первую очередь детей. Потребление наркотиков не является личным делом, так же как и не является личным делом воровство и грабеж. Государство с помощью законов регулирует некоторые виды общественных отношений и деяний своих граждан именно потому, что они не являются "личным делом", в т.ч. производство, распространение и употребление наркотиков

6. Упражнение «Круг нашей жизни».

Цель: задуматься о своей жизни и о жизни людей рядом с вами.

Ход упражнения: Психолог чертит на доске большой круг и предлагает задание: это срез вашей жизни, одного типичного дня. Сначала разделим круг на четыре части пунктирными линиями.

В каждой четверти шесть часов. Пусть теперь кто-нибудь покажет, сколько времени у него уходит на:

- школу
- сон
- друзей
- домашнее задание
- семью
- одиночество
- работу по дому
- на всё остальное

Глядя на круг своей жизни, задайте себе следующие вопросы:

- Доволен ли тем, как проходит день?
- Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы вы изменить в этом круге?
- Что легко, а что сложно изменить в вашей жизни?
- Что не хватило для верного отображения вашей жизни?
- Почему мы всё-таки ждём и стремимся к изменениям?

6. Подведение итогов.

Цель: выяснить степень удовлетворенности участников занятия, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: участники группы дают обратную связь относительно занятия, своего самочувствия и настроения.

Занятие №4

«Стресс и стрессоустойчивость.

Способы поведения в стрессовых ситуациях»

Цель: Актуализировать представления подростков о стрессе, стрессовых ситуациях, стрессоустойчивости; обучить конструктивным способам преодоления негативных переживаний.

Материал и оборудование: листы бумаги, ручки или фломастеры, секундомер, пластиковый одноразовый стаканчик.

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Разминка «Минута»

Цель: Определение адаптивных способностей.

Ход упражнения: Ведущий дает инструкцию: «Закройте глаза и постарайтесь после моей команды «Начали!» уловить момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с вашей точки зрения, пройдет минута, поднимите руку и откройте глаза, но продолжайте сидеть молча». Затем ведущий отмечает каждому участнику длительность его «индивидуальной минуты».

Известно, что люди с высокими адаптационными возможностями умеют «растягивать» время. Их индивидуальная минута длится иногда 80-85 секунд. Лица с низкой адаптационной способностью отсчитывают минуту ускоренно 37-57 секунд – для таких людей всегда тяжело «ждать и догонять». Еще большее сокращение минуты наблюдается у депрессивных и тревожных больных, а также у суицидентов (22-27 секунд).

3. Упражнение «Списки»

Цель: Выявление значимых для данной группы стрессовых ситуаций.

Ход упражнения: Ведущий просит составить индивидуальные списки тех ситуаций и переживаний, которые можно оценить как стрессовые. Далее составляется общий рейтинговый список для группы из 7 позиций, где на первом месте самая стрессовая ситуация, а на последнем – менее стрессовая. Эти ситуации необходимо будет оставить до конца занятия для выполнений следующих упражнений.

4. Информационный блок «Что такое стресс?»

Стресс – ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособления к изменениям среды. Фактор, вызывающий стресс, называют стресс-фактором или стрессором. Ответная реакция организма называется стресс-реакцией. Стресс – воздействие не обязательно с негативным знаком. Стрессовыми могут оказаться и сильная радость, и волнений. Они становятся стрессовыми из-за своей силы, амплитуды воздействия на психику и организм человека в целом. А результатом воздействия стрессора может быть сильное огорчение, волнения. Для сохранения здоровья при воздействии стрессора организму потребуется дополнительная энергия. Воздействие стрессора приводит к мобилизации энергетических ресурсов.

5. Упражнение «Стаканчик»

Цель: Моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, работа с переживанием стресса, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ход упражнения: Ведущий ставит на ладонь пластиковый одноразовый стаканчик и говорит участникам следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых важных сокровенных чувств, желаний и мыслей. В него вы можете положить то, что вы любите и чем вы очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент, ведущий резко сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники и что захотелось сделать и т.д. когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда они деваются потом?

Ведущий рассказывает о том, что то, что вы сейчас пережили, - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

6. Информационный блок «Воздействие стресса на организм человека»

Развитие реакции на стресс. Создатель концепции стресса Г.Селье выделял три основные стадии развития стресса:

1) стадия тревоги или напряжения, в период которой мобилизируются адаптационные ресурсы организма;

2) стадия резистентности или сопротивления, на которой происходит сбалансированное расходование резервов адаптации;

3) стадия истощения, когда энергия исчерпывается и развиваются психические и соматические расстройства.

Мы реагируем на стрессы по-разному: кто-то справляется с ними легко, а кому-то это достаточно сложно. Но если рассмотреть общий принцип адаптационной реакции организма, то окажется, что реакция на любой стресс протекает по одной и той же схеме.



Сначала (стадия тревоги) при воздействии стрессора организм пытается понять, что на него воздействует, и выработать подходящие реакции, затем резко перестраивает всю свою деятельность (стадия резистентности, эустресс), направляя ее на преодоление внешнего воздействия. В этот период организм работает с повышенной нагрузкой, для обеспечения повышенных приспособительных (адаптационных) потребностей.

Однако способность человека к адаптации (приспособлению) не безгранична. Когда внутренние резервы организма заканчиваются, сопротивляемость резко снижается и наступает стадия дистресса, во время которой организм не в состоянии уже не только приспосабливаться к воздействиям внешней среды, но и не может поддержать нормальную жизнедеятельность.

Воздействие стресса на организм. Считается, что стресс обязательно оказывает негативное, разрушительное действие на человека. На самом деле разные стадии стресса оказывают различное влияние на организм. Первая стадия стресса является умеренной и, наоборот, способствует, мобилизации всех жизненных сил человека. Деятельность человека становится более эффективной и успешной. На второй стадии стресса энергия организма начинает исчерпываться, развивается сильное напряжение, затем ответные реакции организма становятся хаотическими, и начинается процесс его разрушения.

функция организма	**влияние стресса**	
	эустресс	**дистресс**
внимание	улучшение способности к концентрации, переключению внимания	трудности управления
память	улучшение	ухудшение
пульс	90-100 ударов	более 100 ударов
дыхание	усиление (углубление)	учащение (поверхностное), одышка
цвет кожи	покраснение	побледнение (бело-красные пятна)
терморегуляция	чувство жара	озноб

Почему опасны стрессы? Столкнувшись с трудностями в жизни, с чувством беспомощности, ощущением невозможности изменить неприятную ситуацию или справиться с проблемой, некоторые люди прибегают к помощи психоактивных веществ, ошибочно полагая, что это позволит снять напряжение, расслабиться, уменьшить

дискомфорт. В числе средств, о которых бытует мнение, что они способны «снять стресс», фигурируют алкоголь и наркотики. Но влияние психоактивных веществ на организм ограничено временем их воздействия (интоксикации). После окончания воздействия ПАВ быстро становится ясным, что проблема не исчезла, а наоборот только выросла за то время, когда человек был «под наркозом». Теперь, чтобы не чувствовать дискомфорт, человеку нужно принять алкоголя (наркотика) уже больше, чем в первый раз. Так начинается проявление и доминирование химической (алкогольной и наркотической) зависимости как реакция на воздействие стресса.

7. Упражнение «Списки» (продолжение)

Цель: Выявление способов преодоления стрессовых ситуаций, характерных для данной группы.

Ход упражнения: Конечно, стрессы с разной силой влияют на людей, но и поведение человека в стрессовой ситуации так же влияет на протекание стрессовой реакции. Поиск конструктивного выхода, активность, стремление справиться с затруднениями являются теми факторами, которые помогают преодолеть любые сложности и проблемы. Проблема обычно воспринимается как нечто неприятное, враждебное. Но человек может с этим справиться. Для этого он должен увидеть в проблеме задачу, требующую решения, найти это решений и реализовать его. Это позволяет получить ценную информацию, приобрести опыт решения проблем, который пригодится в дальнейшей жизни. Ведущий просит составить список тех способов преодоления стрессовых трудных ситуаций и переживаний, которые вы знаете или используете в жизни.

Люди обычно пытаются преодолеть стресс 3 способами:

- пытаясь изменить свое восприятие проблемы;
- пытаясь изменить ситуацию, вызвавшую проблему;
- пытаясь справиться со стресс-ситуацией, порожденной проблемой.

Мы черпаем свои жизненные силы из результатов своей деятельности, своих дел, отношений с людьми. Каждый человек находит свои методы противостояния стрессовым воздействиям: кто-то общается с друзьями, занимается хобби, спортом, музыкой, для кого-то больше подходят танцы или прогулка. Все эти способы позволяют привести свое состояние в норму и восстановить жизненные силы.

8. Упражнение «Дыхание»

Цель: Знакомство с методами саморегуляции.

Ход упражнения: Очень эффективным способом выхода из сложных жизненных ситуаций путем успокоения и расслабления является диафрагмально-релаксационное дыхание. Этому может научиться практически любой человек. Примите исходное положение. Вдох делается через нос, без напряжения, комфортно. На вдохе живот надувается как шарик. Выдох через слегка сомкнутые губы – медленно, плавно, спокойно, с полным мышечным расслаблением, брюшная стенка медленно втягивается. На выдохе должно быть ощущение, что вместе с воздухом выходит напряжение. Одну руку можно положить на живот, вторую на грудь. При вдохе необходимо контролировать, чтобы та рука, которая лежит на животе, двигалась, а та, которая на груди, оставалась в покое. Когда навык дыхания выработается контролировать вдох руками не потребуется и можно будет полностью расслабиться.

9. Подведение итогов

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своего самочувствия и настроения.

Занятие № 5

«Ценности человека»

Цель: Расширение представлений о ценностях человека, которыми он обладает.

Материал и оборудование: рисунки с изображением следов 8-10 штук, фломастеры, бланки для упражнения «Лавка ценностей», жетоны по 10 и клей на каждого участника, листы бумаги, веревка или платок, длинная палка.

Ход занятия:

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Упражнение «На риск»

Цель: Настраивание на работу в рамках тренинга.

Ход упражнения: Сейчас мы с вами проведем упражнение, связанное с определенным риском. Прошу Вас довериться мне и войти в круг тем, кто хочет мне помочь…». *(После того, как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите, что на этом упражнение закончено).*

Подведение итогов упражнения: Спросите у тех, кто доверился, почему они это сделали? У тех, кто не захотел помочь, — почему? Обсудите, как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на их решение. Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях, и т.д.?

3. Упражнение «Дорога жизни»

Цель: Демонстрация важности различных ценностей.

Ход упражнения: Представьте себе различные ценности, которыми обладает человек. Давайте их запишем на нарисованных шагах. *(Обсуждение и записывание ценностей.)* Представьте себе, что каждому человеку данные ценности помогают преодолевать трудности и идти к своей цели. Сейчас мы с вами попробуем преодолеть путь с помощью ценностей. *(Все шаги раскладываются на полу в виде тропинки).* Вам предлагается пройти по тропинки к воображаемой цели. *(Учащиеся проходят).* Однако представьте себе, что происходит не очень приятное событие в вашей жизни, которые приводит к потере одной из ценностей… *(Убирается одна из ценностей, и предлагается пройти путь и т.д. пока не останется одна или две ценности).*

Каждый выбор, который делает человек, зависит на его путь, который он проходит и в большей степени зависит от человека, насколько устойчиво человек доходит до цели.

4. Упражнение «Лавка ценностей»

Цель: Расширение представлений о выборах, которые делает человек и на их жизнь.

Ход упражнения: А сейчас мы проведем игру, которая называется «Волшебная лавка ценностей», она поможет каждому ответить на вопрос: «Как выбор ценностей влияет на нашу жизнь?» Перед началом игры каждый из вас получит по **десять жетонов.** Каждый жетон представляет собой частицу вас самих - одну десятую долю вашего времени, энергии, средств, интересов, индивидуальности. На время игры эти 10 жетонов будут равноценны сумме тех качеств и возможностей, из которых складывается ваша личность. **Не потеряйте их!** *(Ведущий раздает каждому учащимся жетоны).*

Когда мы начнем игру, перед вами встанет выбор: **«потратить»** жетоны или **«сэкономить».** На продажу будут выставляться сразу **по две вещи, которые могут** представлять для вас ценность. Вы вправе выбрать **любую из них или никакую**, но **только не обе сразу.**

Правила:

1. Купить каждую вещь можно только в тот момент, когда она выставлена на продажу.

2. Переход к следующей паре вещей означает, что предыдущая окончательно снята с «торгов».

3. Если жетоны закончатся, вы уже ничего не сможете купить. Готовы?

Первая пара:	а) Хорошая просторная квартира либо дом. (1жетон) б) Новый спортивный автомобиль. (1 жетон)
Вторая пара:	а) Полностью оплаченный отдых в течение месяца в любой точке земного шара для вас и вашего лучшего друга. (2 жетона) б) Полная гарантия того, что девушка (юноша), на которой вы мечтаете жениться (за которого мечтаете выйти замуж), действительно в недалеком будущем станет вашей женой (вашим мужем). (2жетона)
Третья пара:	а) Самая большая популярность в кругу знакомых в течение двух лет. (1 жетон) б) Один настоящий друг. (2 жетона)
Четвертая пара:	а) Хорошее образование. (2 жетона) б) Предприятие, приносящее большую прибыль. (2жетона)
Пятая пара:	а) Здоровая семья. (2 жетона) б) Всемирная слава. (3 жетона)
Примечание: Тем, кто выбрал здоровую семью, предназначена награда - два лишних жетона	
Шестая пара:	а) Изменить любую черту своей внешности. (1жетон) б) Быть всю жизнь довольным собой. (2 жетона)
Седьмая пара:	а) Пять лет ничем не нарушаемого физического наслаждения. (2 жетона) б) Уважение и любовь к вам тех, кого вы больше всего цените. (2 жетона)
Примечание: Те, кто выбрал 5 лет наслаждения, должны заплатить еще один жетон, если у вас они еще остались. Ведь в жизни есть вещи, за которые нам порой приходится платить дороже, чем мы думали.	
Восьмая пара	а) Чистая совесть. (2 жетона) б) Умение добиваться успеха во всем, чего бы вы ни пожелали. (2 жетона)
Девятая пара:	а) Чудо, совершенное ради человека, которого вы любите. (2 жетона) б) Возможность заново пережить (повторить) любое 1 событие прошлого. (2 жетона)
Десятая пара:	а) Семь дополнительных лет жизни. (3 жетона) б) Безболезненная смерть, когда придет время. (3жетона)
Примечание: больше покупок делать нельзя. Если вы израсходовали не все жетоны, они пропадают	

Обсуждение игры: Какой покупкой вы более всего довольны? Пришлось ли вам пожалеть о том, что вы чего-то не приобрели? Хотели бы вы что-нибудь изменить в правилах игры? *(Ответы учащихся.)*

Большинство ваших предложений действительно разумны и правильны. Но проблема заключается в том, что в жизни так не бывает. Нельзя дважды сделать один и тот же выбор, как невозможно «отменить» последствия ранее принятого решения. Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Мы не знаем заранее, из чего

придется выбирать в будущем. Всегда будут ограничены время, силы, выбор возможностей, деньги, интерес. За все, что вы для себя изберете, придется платить какую-то цену, и во многих случаях цена окажется выше, чем вы предполагали.

Нельзя добиться всего сразу или воспользоваться сразу всеми возможностями. Сегодня это была всего лишь игра. Но то, как мы расходуем свое время, силы и возможности в реальной жизни, позволяет достаточно верно судить о наших подлинных ценностях.

5. Упражнение «Я не виноват»

Цель: Расширение представлений о влиянии вредных привычек на достижение цели.

Ход упражнения: Ведущий выбирает два добровольца, которых просит сделать простую вещь. (Выходят два добровольца, на руку одного привязывают веревку или платок. Двоих ребят просят сделать самолетик из листа бумаги. Во время выполнения задания ведущий всячески дергает руку того к кому привязана веревка). Обсуждения задания: получилось ли выполнить задания, что помешала, что хотелось сделать?

6. Упражнение «Взгляд в перспективу»

Цель: Формирование представлений о постановки цели и о пути ее достижения.

Ход упражнения: Вам предлагается взять в руки длинную палку и удержать ее на прямой ладони вертикально, при этом необходимо смотреть на основание палки. *(Участники пробуют выполнить задание).* Далее предлагается выполнить еще раз данное задание, однако, при удержании палки необходимо смотреть на ее вверх. *(Участники пробуют выполнить задание).* Что получилось? Почему не получалось?

7. Подведение итогов

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников занятия, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своего самочувствия и настроения.

Занятие №6

«Формирование зависимости. Созависимость»

Цель*:* Информирование группы по вопросам опасности формирования зависимых состояний; формирование правильной оценки подростками своих взаимоотношений с окружающим миром.

Материал и оборудование: листы бумаги, ручки или фломастеры, шарфы или платки для завязывания глаз.

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Упражнение «Мои привычки»

Цель: Осознание множества различных привычных действий, «плохие» и «хорошие» привычки.

Ход упражнения: Участники поочередно продолжают высказывания «Я привык …, потому что …» и «Я не могу отказаться от …». Участники должны осознать наличие у себя множества привычек. Обсуждается вопрос: мы зависим от наших привычек или они от нас?

3. Упражнение «Охмурение»

Цель: Демонстрация возможности и незаметности формирования зависимого состояния.

Ход упражнения: Ведущий с серьезным видом говорит: «У меня есть рецепт того, как стать успешным, богатым, уважаемым во всех коллективах, обаятельным и

привлекательным. Но получить этот рецепт могут только трое участников группы. Кто хочет?». Когда несколько человек устремляются к ведущему, он выдает им конверты со следующим содержимым:

- иди работать,
- кушай кашу по утрам,
- покори Эверест. Участники начинают догадываться, что над ними подшутили. Тогда ведущий комментирует: «Какие у вас были чувства перед тем, как вскрыть конверт; после того, как вы его вскрыли? Как вы считаете, рецепт поможет достичь успеха? Почему вы так легко согласились получить рецепт?»

4. Информационный блок «Причины и механизм возникновения зависимых состояний»

Зависимость от наркотика начинает формироваться с самого первого приема, за счет прямого токсического (ядовитого) действия наркотика на клетки головного мозга. Даже один прием наркотика из-за его токсичности может привести к сильному отравлению с потерей сознания, остановкой дыхания и смертельным исходом. Что же касается интереса, то вряд ли следует считать интересным отравиться сильным ядом и болеть после этого.

Некоторые наркотики обладают обезболивающими свойствами, поэтому их прием на какое-то короткое время, измеряемое часами, позволяет не ощущать плохое настроение, отстраниться от переживания жизненных неприятностей. Но проблемы, возникающие в жизни, не могут быть решены путем приема наркотиков. За то время, пока человек их не ощущает, так как его сознание искажено, затуманено действием наркотика, проблемы только растут. И чтобы снова стать «бесчувственным» к жизненным трудностям, необходимо принять уже большую, чем ранее, дозу наркотика. Так начинается формирование зависимости от наркотика (наркомании).

На скорость формирования наркотической зависимости кроме наследственных факторов и перенесенных заболеваний влияет:

- генетически обусловленная индивидуальная чувствительность к действию наркотиков,
- химические свойства самого наркотика, способа его ввода, частоты и доз введения,
- окружение, которое влияет на вовлечение в потребление наркотиков,
- неумение решать жизненные проблемы, слабая сила воли.

У детей и подростков наркомания развивается быстрее и течет злокачественно, так как у них не развиты системы, обезвреживающие наркотические яды, не сформированы воля и критика.

Меняют поведение человека не только ПАВ. Поведение, имеющее патологический стереотип, может поддерживаться не только приемом наркотика, но и систематическим повторением каких-либо занятий, вызывающих изменение психического состояния человека: азартные игры, компьютерные игры, общение в сети Internet, переедание, просмотр телевизора, трудоголизм.

Стадии зависимости:

1) «Начало» (первая проба) – установление в сознании связи между приемом определенного вещества и интенсивным эмоциональным переживанием измененного психического состояния.

2) «Аддитивный ритм» (употребление от случая к случаю) – устанавливается определенная частота обращения к средству аддикции, пока только в моменты психологического дискомфорта. Это период формирования психической зависимости.

3) «Аддикция как часть личности» - формируется стереотип реагирования на психологический дискомфорт. Существует иллюзия полного контроля над своим поведением. Зависимый человек сам активно вовлекает других в аддиктивное поведение.

4) «Доминирование зависимости» - на этом этапе существующая зависимость становится определяющей в поведении человека, в его восприятии жизни. при химических аддикциях на этой стадии наблюдаются проявления физической зависимости от наркотика, так как вещество включается в обмен веществ организма.

5) «Катастрофа» - аддикция необратимо разрушает не только психику, но и здоровье.

5. Упражнение «Слепой - поводырь»

Цель: Актуализация переживания состояния зависимости от другого человека.

Ход упражнения: Участники объединяются в пары. Одному завязывают глаза, другой является поводырем. Взяв за руку «слепого», поводырь молча проводит его по определенной дистанции, которую можно усложнить препятствиями. Поводырь должен не только направлять все движения «слепого», но и оберегать его. После прохождения всей дистанции участники меняются ролями. В заключении проводится обсуждение: легко или тяжело было чувствовать себя подчиненным воле другого человека, хотелось ли открыть глаза, появилось ли чувство доверия к партнеру.

6. Информационный блок «Созависимость»

Созависимость – это состояние, которое характеризуется сильной поглощённостью и озабоченностью, а также крайней зависимостью (эмоциональной, социальной, а иногда и физической) от другого человека. Для такого состояния характерно:

- отрицание как форма психологической защиты, заблуждение, самообман;
- компульсивные действия (неосознанное иррациональное поведение);
- утрата контроля;
- «замороженные» чувства;
- низкая самооценка;
- нарушения здоровья, связанные со стрессом.

По определению М. Битти, одного из известных специалистов в этой области: «созависимый – это человек, который позволил, чтобы поведение другого человека повлияло на него, и полностью поглощен тем, что контролирует действия этого человека». Здесь важно понимать, что проблема не в другом человеке, а в нем самом, позволившем, чтобы поведение другого влияло на него. Все созависимые люди обладают похожими внутри психическими симптомами, а именно:

- контроль;
- давление;
- навязчивые состояния и мысли;
- низкая самооценка;
- чувство вины;
- подавляемый гнев;
- неконтролируемая агрессия;
- навязчивая помощь;
- сосредоточенность на других;
- игнорирование своих потребностей;
- психосоматические нарушения.

Созависимость – это зеркальное отражение зависимости. Сходство зависимости и созависимости усматривается в том, что оба состояния приводят к постепенной физической, психологической, эмоциональной и духовной деградации. Созависимые люди относятся к группе риска, т.к. с большой вероятностью склонны к зависимости.

7. Упражнение «Ответственность»

Цель: Выявить причины возникновения зависимого поведения, способствовать осознанию причин выбора подростками здорового образа жизни.

Ход упражнения: Предложения записываются под диктовку; во время паузы участники должны эти предложения закончить; наиболее верна первая реакция; если какое-

то предложение не подходит, его можно пропустить; в конце дается немного времени для того, чтобы все завершить.

- Быть ответственным для меня означает…
- Некоторые люди более ответственные, чем другие, - это люди, которые…
- Свою ответственность по отношению к другим людям я проявляю через…
- Самый тяжелый вид ответственности для меня – это…
- Ответственного человека я узнаю по…
- Чем сильнее моя ответственность, тем больше я…
- Я побоялся бы нести ответственность за…
- Быть ответственным по отношению к самому себе – это…
- Я несу ответственность за…

Проводится обсуждение в парах и в кругу. Ведущий помогает участникам прояснить их точки зрения и осознать степень своей ответственности за свои чувства, мысли, поступки. При проведении обсуждения можно дать участникам почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственности за других» и «ответственного отношения к другим». Приведенная ниже таблица поможет ведущему сориентироваться в этом вопросе.

Когда я чувствую ответственность за других	*Когда я отношусь ответственно к другим*
Я…	**Я …**
исправляю защищаю спасаю контролирую конфликтую не слушаю	демонстрирую эмпатию подбадриваю делюсь перенимаю их чувства слушаю
Я чувствую	**Я чувствую**
усталость тревогу страх неуравновешенность	уравновешенность свободу осознанность самоценность
Я беспокоюсь о …	**Я беспокоюсь о …**
решении деталях ответах обстоятельствах том, чтобы не ошибиться в исполнении Я манипулятор, т.е. использую других Я думаю, что человек живет в соответствии с моими ожиданиями	об отношениях человека к о человеке о чувствах с человеком Я верю, моего присутствия с другим человеком достаточно Я помощник-проводник, т.е. сопровождаю другого Я думаю, что человек сам отвечает за себя и за свои поступки Я могу доверять и принимать людей такими, какие они есть

8. Подведение итогов

Цель: Выяснить степень удовлетворенности участников занятием, получить отзывы, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятий, своего самочувствия и настроения.

Занятие № 7

«Самоконтроль и постановка целей в достижении жизненного успеха»

Цель*:* Обучение участников группы навыкам развития самоконтроля и постановки целей.

Материал и оборудование: листы бумаги, ручки или фломастеры, стикеры, бланк для выполнения задания «Достижение цели», карточки с описанием ситуаций, магнитофон, диск с танцевальной музыкой.

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Упражнение «Приветствия без слов»

*Цель***:** Раскрепощение, сплочение участников, обсуждение причин того, что в общении людям необходимо регулировать свое поведение.

*Ход выполнения***:** Участникам предлагается в течение 2 — 3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Обсуждение:

- Кому сколько человек удалось поприветствовать?

- Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом непринято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт?

- À почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

3. Информационный блок «Самоконтроль»

Самоконтроль - это возможность достижения сознательно поставленной цели при условии мешающих/отвлекающих воздействий окружающей среды или внутренних эмоций и импульсов.

Если присмотреться повнимательней, то необходимость контролировать свои импульсы и желания и уметь достигать сознательно поставленной цели - это один из ключевых факторов успеха в современном мире. Причем необходимость контролировать собственные импульсы и согласовывать свое поведение с окружающей средой присутствуют практически в любом действии человека, от самых простых до самых сложных.

Чтобы проехать в транспорте и не влипнуть в конфликт, когда тебе наступили на ногу, чтобы не съесть излишку еды, чтобы не ввязаться в сомнительные "приключения" с друзьями и подругами, чтобы не скурить очередную сигаретку, чтобы не поссориться с друзьями или знакомыми в моменты плохого настроения, чтобы не разрушать свой организм излишками алкоголя, поддаваясь желанию "еще", чтобы не "наказать" другого водителя на дороге и не спровоцировать опасную ситуацию, чтобы выполнить дело вовремя, чтобы быть активным и конструктивным в своей работе и карьере, чтобы развивать свое тело, дух и разум - для всего этого важен самоконтроль.

Что важно, самоконтроль – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. Процесс, который происходит внутри

человека, значит, это не нечто чудесное, а ряд механизмов и процессов, которые протекают внутри человеческого организма. Также не стоит забывать, что ответственность за самоконтроль лежит на самом человеке. Многие необдуманные действия, совершенные под влиянием эмоций, могут привнести в жизнь необратимые негативные последствия.

Что обнадеживает, самоконтроль - это функция организма, которую можно тренировать, как мышцу!

Прежде чем приступить к первым шагам, стоит помнить, что мгновенные результаты не наступят, а выработка любого нового личностного качества требует времени и постепенности. Самоконтроль является тем качеством, которое позволяет балансировать на границе желаний и необходимостей, при этом уметь пожертвовать минутным удовольствием или побуждением ради дальнейшего лучшего результата.

При достижении любой цели важно уметь контролировать свои действия, а значит и эмоции. Конечно, мы все восхищаемся людьми, которые способны что-то делать, проявляя волевое усилие, при отсутствии эмоциональной вовлеченности. Но если присмотреться внимательнее, то окажется, что за выполнением не желаемых действий стоит решение важной задачи.

При возникновении нежелательных эмоциональных реакций можно использовать различные естественные приёмы саморегуляции:

• смех, улыбку, юмор;
• размышления о хорошем, приятном;
• расслабление мышц;
• общение с природой;
• музыку, танцы;
• мысленное обращение к высшим силам и др.;
• “купание” (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
• вдыхание свежего воздуха;
• чтение стихов;
• рисование.

4. Упражнение «Возьми – не бери»

*Цель***:** Обучение формам и способам противодействия общественному давлению.

*Ход выполнения***:** Участники разбиваются на тройки. Участники в подгруппе выбирают роли «принимающего» и «дарящего». «Дарящим» выдается предмет, содержание которого не известно. Задача «дарящих» передать этот предмет «принимающему» различными способами. Использовать физический контакт запрещено. Задача «принимающего» - любыми способами отказаться от подарка.

Обсуждение:

- Удалось ли выполнить задачу обеим сторонам?
- Какие чувства вы испытывали в процессе выполнения задания?
- Какие приемы вы использовали? Какие из них были наиболее эффективные?

5. Информационный блок «Цели»

Постановка целей – это выражение в виде четких намерений и в точных формулировках наших интересов, потребностей или задач, что помогает сориентировать действия и поступки на эти цели и на их выполнение. Для этого цель должна описывает конечный результат, а не те действия, которые необходимо выполнить. Постановка цели - безусловная предпосылка планирования, а следовательно, и успеха - заключается в точном знании того, что, когда, в каких масштабах надо достичь. Осознание своих целей очень часто означает значительную самомотивацию для работы, т.к. цель даёт ясное представление о том, в каком направлении необходимо двигаться.

Цель – это конечное желание, стремление, намерение чего-то достичь. Это то, к чему стремятся, и то, что надо осуществить. Целью может являться как предмет, объект, так и действие.

Стратегические цели – это цели, для достижения которых нужно разрабатывать стратегию. Или – это такие цели, которые являются основой для выработки стратегии.

В достижении стратегических целей необходимо обретение новых ресурсов или эффективное использование и трансформация наличных ресурсов.

- «Мечта и план - в чем разница? Постарайтесь максимально четко ответить на вопрос: чем цель отличается от плана?»

6. Упражнение «Достижение цели»

*Цель***:** Выработка умения грамотно формулировать свои цели.

*Ход выполнения***:** Для того чтобы достичь цели, необходимо четко ее представлять, понимать к чему идешь. Правильно ставить цели – это то, что необходимо для успешной личности. А чтобы цели были действительно успешными, необходим ряд условий:

-Цель должна быть конкретна, измерима и реальна

-Разбивайте цели – «слоны» (очень большие и перспективные) на более мелкие и близкие во времени

-Ставя цели, опирайтесь на имеющийся потенциал, как свой, так и тех, кто готов помочь нам в достижении целей.

После вводной части, участникам предлагается представить какую-то свою цель и шаги, которые необходимо сделать, чтобы ее достичь.

Каждый из участников имеет бланк, в котором необходимо заполнить графы:

• Что делать (цель).

• Когда (сроки).

• Что нужно (средства, действия).

• Кто может вам помочь в достижении цели.

• Какие возможны препятствия, и как их надо преодолевать.

Например, получить хорошую работу в будущем. Помогут образование, контакты с биржей труда, знакомыми, реальный опыт работы.

7. Упражнение «Дойти до цели»

Цель**:** Выявление поведенческих шаблонов при достижении поставленной цели.

Ход выполнения**:** У каждого их вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место.

Теперь возьмитесь за руки и встаньте. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум.

• Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло?

• Итак, есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2х раз?

• Какими способами вы добились таких результатов?

• А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?

Это простое и незамысловатое упражнение имеет диагностический эффект, т.е. вы сейчас прекрасно продемонстрировали свое поведение при достижении каких-либо целей. Наступить на стикер – это была своего рода небольшая цель. Кто-то приклеил стикер около своего места, кто-то решил рискнуть и приклеил далеко. Тем самым мы можем видеть, что одни люди ставят перед собой маленькие цели, это происходит либо от неуверенности в себе, неготовности на продолжительную и интенсивную работу, либо таким людям проще ставить маленькие цели и потихоньку приходить к нужному результату. А люди, которые не приклеили стикеры далеко, не боятся ставить глобальных, долгосрочных целей. Я не думаю, что один из вариантов лучше, а другой хуже, лучше тогда, когда вы выбирает стратегию.

Которая вам подходит. Задумайтесь над тем, может зря вы ставите столь отдаленные цели или же наоборот, столь маленькие, вдруг вы можете гораздо больше?

8. Подведение итогов

*Цель***:** Выяснить степень удовлетворенности участников занятием и получить отзывы, закрепить положительные эмоции, создать позитивное настроение.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своих чувств и настроения.

Занятие № 8.

«Внутренние и внешние ресурсы как защитный фактор в стрессовых ситуациях»

Цель: формирование позитивной Я-концепции, внимания к собственной личности и активизация ресурсного состояния.

Материал и оборудование: листы бумаги формата А4, стикеры, конверты по числу участников, ручки, фломастеры, листы фольги.

Ход занятия

1. Шерринг

*Цель***:** Актуализировать эмоциональное и физическое состояние участников, создать доверительную атмосферу, узнать настрой на работу.

*Ход выполнения***:** Участники группы дают обратную связь относительно своего состояния, эмоций, чувств перед началом работы.

2. Упражнение «Хвастовство»

*Цель***:** Создать условия формирования навыков самораскрытия, совершенствование навыков группового выступления.

*Ход выполнения***:** Участники садятся в большой круг и получают задание "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе. Начиная со слов: «Не хочу хвастаться, но...". По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

3. Информационный блок «Ресурсы»

Ресурс - это личностное качество или свойство организма, помогающее достичь поставленной цели.

Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. **Внутренние ресурсы** – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть.

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливать при утрате ресурсы внешние, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов, восстанавливать их с нуля, наращивать в любой ситуации и обеспечивать сверх-адаптацию, сопротивляясь среде в одиночку.

Существует еще несколько классификаций личностных ресурсов. Они могут быть, к примеру, **восполняемыми** и **невосполняемыми**. К первым относится время, финансы. Ко вторым – здоровье, уровень личной энергии.

Человек может тратить силы, а может их с пользой вкладывать. Он может их нарабатывать честным образом, путем работы над собой; а может делать это за счет других.

Ресурсное состояние — это такое состояние человека, которое наилучшим образом подходит для эффективного решения поставленной перед ним задачи.

Хорошо, когда такое состояние у вас есть – тогда работа спорится, вы в потоке, и все отлично.

Хуже, когда такого состояния у вас нет… Нет сил, нет желания, нет настроения, не интересно. При этом необходимо вести деятельность, принимать решения, выполнять сложные задачи, прилагать усилия. А вот ресурса для выполнения всего этого не хватает. Как правило, начинается избегание, откладывание и прочие уловки, чтобы не делать.

Следует понимать, что ресурсное состояние — это продукт сознания. Это состояние, которое человек создает в себе сам. А управление собой — это навык, который приобретается через обучение. При наличии такого навыка появится возможность создавать необходимые состояния целенаправленно.

Ресурсы можно подразделить по уровням:

Физический уровень: все про качественные характеристики – достаточный качественный сон, еда, удовлетворяющая потребности организма, удобная (качественная) одежда и обувь, здоровье, отдых. Все что наполняет тело физической энергией (массаж, релакс, ванна). Люди, заботящиеся о себе, выбирают качество во всем, что их окружает.

Психический уровень: устойчивость и целостность – здоровый внутренний мир, радостный "внутренний ребенок", устойчивый, заботливый "внутренний взрослый", добрый и бережный, разрешающий "внутренний родитель". Все это достигается в процессе психотерапии, проработки травм.

Энергетический уровень: предотвращение утечки энергии – удерживать баланс брать-давать в отношениях, выдерживание личностных границ. Чтоб ресурсность "не утекала", "не сливалась". Осознание и понимание того, что любое действие или мысль, событие или встреча может быть ресурсной, а может быть тратой ресурса. И здесь заботой о себе будет не терять энергию, а сохранять, вкладывать в нужное.

Духовный уровень: самореализация в деятельности, любимое дело. Занятие любимым делом наполняет, когда приходит понимание своей миссии и того, что я делаю ценно, важно не только для меня, а и для Других, для мира.

Хорошее ресурсное состояние можно описать так:

• мне интересно;

• я — творчески активен;

• я хочу это сделать;

• мое тело аж «подпрыгивает» в предчувствии деятельности и результата.

Основная сложность управления ресурсными состояниями как раз и заключается в том, чтобы в деятельность были включены все эти четыре составляющие. Обычно бывает так, что какого-то ресурса нет. Желание есть, энергии нет. Энергия есть, а не хочется. Или хочется сделать, но не интересно.

4. Упражнение «Мои ресурсы»

*Цель***:** Расширение представлений о себе, понимание особенностей других людей, формирование уважительного отношения к себе и другим, формирование чувствительности к невербальным средствам общения.

*Материалы***:** листы формата А4, ручки.

*Ход выполнения***:** Участникам предлагается разделить лист на две равные части. На одной половине листа написать те ресурсы, о существовании которых они уже знают, которые очень помогают им в жизни. Далее происходит озвучивание этих ресурсов по очереди по кругу. После чего ведущий просит участников на второй половине листа записать качества, которые мешают им в жизни. Далее также происходит озвучивание этих качеств и

обсуждение: только ли мешают эти качества, а может, они все-таки чем-то помогают нам? В процессе обсуждения ведущий подводит подростков к мысли о том, что эти качества, казалось бы, негативные (лень, трусость, зависть, коварство и т. д.), но и они приносят нам пользу, помогают нам в некоторых жизненных ситуациях и тоже могут являться внутренними ресурсами нашего организма.

5. Анкетирование

Цель: выявление отношения участников к употреблению ПАВ, алкоголя и табакокурения в подростковой среде, получение обратной связи о проведенном тренинге.

6. Упражнение «Волшебный предмет»

*Цель***:** Активизация творческого потенциала, снятие тревожности, сплочения коллектива, повышение эмоционального фона участников.

*Материалы***:** фольга, разрезанная на большие листы формата А3.

*Ход выполнения***:** Задача участников сжать фольгу, получив таким образом придуманный ими волшебный предмет, артефакт. На выполнение задание дается 7 минут. После чего следует обсуждение в группе по кругу: кто какой предмет создал и какими волшебными силами он наделён.

После обсуждения участники встают в круг. Ведущий предлагает каждому участнику поделиться со всеми остальными какой-либо чертой характера, которая им помогает в жизни. Сделать это необходимо определенным образом. Ведущий старательно сминает кусок фольги в шар, вкладывая в него своё пожелание участникам тренинга (чем бы каждый от себя хотел бы поделиться) и предлагает сделать то же самое остальным.

По желанию, можно оставить шар участникам тренинга.

7. Подведение итогов

*Цель***:** Выяснить степень удовлетворенности участников занятием и получить отзывы, закрепить положительные эмоции, создать позитивное настроения.

Ход выполнения: Участники группы дают обратную связь относительно занятия, своих чувств и настроения.

Приложение 2

Диагностический инструментарий программы

1. Анкета для проверки знаний по проблеме ПАВ

ФИО_____ Дата заполнения_____

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы. Ответы помечайте крестиком под одним из утверждений.

Утверждение-вопрос	**верно**	**неверно**	**не знаю**
1. Легкие наркотики безвредны			
2. Употребление психоактивных веществ – это преступление			
3. Психоактивные вещества повышают творческий потенциал			
4. Алкоголизм – это болезнь			
5. У многих молодых людей возникают проблемы из-за наркотиков			
6. Прекратить употреблять психоактивные вещества можно в любой момент			
7. Наркомания излечима			
8. Многие подростки начинают употребление психоактивных веществ «за компанию»			

9. Люди, употребляющие психоактивные вещества, очень часто не осознают, что зависят от них			
10. Человек, употребляющий психоактивные вещества может умереть от СПИДа			
11. Зависимость от психоактивных веществ формирует только после их многократного употребления			
12. По внешнему виду человека можно определить, употребляет он психоактивные вещества или нет			
13. Человек, употребляющий наркотические вещества может умереть от передозировки			
14. Распространение психоактивных веществ не преследуется законом			
15. Разговоры о последствиях употребления психоактивных веществ часто преувеличены			

Примечание: Обработка имеет качественный анализ. Ведущий специалист анализирует ответы детей, отмечает пункты, которые являются противоречивыми. В занятиях акцент делается на тех моментах, которые наиболее актуальны группе.

2. Тест «Диагностика потребности в поиске ощущений»

ФИО_____ Дата заполнения _____

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, которые объединены в пары под буквами а) и б). Из каждой пары нужно выбрать только одно утверждение, которое наиболее характерно для вас, и отметить соответствующий ответ. Текст опросника

	А	**В**
1.	Я бы предпочел работу, требующую многочисленных разъездов, путешествий	Я бы предпочел работать на одном месте
2.	Меня взбадривает свежий, прохладный день	В прохладный день я не могу дождаться, когда попаду домой
3.	Мне не нравятся парфюмерные запахи	Мне нравятся запахи некоторых духов
4.	Я рискнул бы попробовать какой-нибудь наркотик, чтобы испытать новые ощущения	Я не стал бы пробовать наркотик, так как не испытываю потребности в каких-то особенных ощущениях
5.	Я бы предпочел жить в стабильном обществе, без революций и потрясений	Я бы предпочел жить в смутные дни истории страны
6.	Я не могу понять людей, которые ездят на большой скорости	Я люблю ездить быстро, так как меня это возбуждает
7.	Я люблю риск, азарт	Я не люблю рискованных мероприятий и действую по принципу «Семь раз отмерь - один раз отрежь»
8.	Споры по политическим или мировоззренческим вопросам меня не увлекают	Я люблю поспорить, это меня возбуждает
9.	Я не люблю однообразную деятельность, она меня усыпляет	Я спокойно отношусь к однообразной работе
10.	Я бы не хотел оказаться загипнотизированным	Я хотел бы попробовать оказаться загипнотизированным
11.	Наиболее важная цель в жизни - жить на полную катушку и взять от жизни	Счастье - это спокойная жизнь

	столько, сколько возможно	
12.	В холодную воду я вхожу постепенно, давая себе время привыкнуть	Я люблю сразу нырнуть в холодную воду, чтобы ощутить обжигающее чувство
13.	Я могу с удовольствием снова и снова слушать передаваемые по радио популярные песни	Мне быстро надоедают популярные песни
14.	Худший недостаток человека - быть всегда веселым, легкомысленным	Худший недостаток человека - быть скучным, занудой
15.	Мне бы понравилось ездить на мотоцикле с ветерком	Люди, ездящие на мотоцикле с большой скоростью, - самоубийцы
16.	Я предпочитаю людей спокойных, даже «отрегулированных»	Я предпочитаю эмоционально выразительных людей, даже если они несколько неуравновешенные

Обработка результатов

Полученные ответы соотносятся с ключом:

1	**а**	5	**б**	9	**а**	13	**б**
2	**а**	6	**б**	10	**б**	14	**б**
3	**б**	7	**б**	11	**а**	15	**а**
4	**б**	8	**б**	12	**б**	16	**б**

Учитываются только ответы, совпавшие с ключом. Каждое совпадение оценивается в один балл, полученные баллы суммируются.

Запишите результат: Е=_____ .

Результаты теста:

Высокий уровень потребности в ощущениях (11-16 баллов). Означает наличие сильного, почти бесконтрольного влечения к новым, щекочущим нервы впечатлениям. Данного респондента легко спровоцировать на участие в рискованных мероприятиях и авантюрах, но он не контролирует степень риска и опасности. Последствия такого поведения могут быть самыми печальными. На самом деле ощущение полноты жизни могут дать интересное общение, эмоционально значимые события, интересный досуг и творчество.

Средний уровень потребности в ощущениях (6-10 баллов). Свидетельствует об умении контролировать эту потребность. Такие люди, с одной стороны, открыты новому опыту, с другой — в определенные моменты жизни могут проявлять сдержанность и рассудительность.

Низкий уровень потребности в ощущениях (0-5 баллов). Такие люди предпочитают стабильность и упорядоченность всему неизвестному и неожиданному. Результаты свидетельствуют о повышенной предусмотрительности и осторожности, даже в ущерб получению новых впечатлений и информации.

3. Карта наблюдений (для классного руководителя / воспитателя)

ФИО педагога _____

ФИО подростка _____ Дата заполнения_____

Инструкция: необходимо на каждого ребенка заполнить указанные индикаторы. Отмечается наиболее подходящий ответ к конкретному ребенку.

	Индикатор наблюдения	никогда	иногда	часто	всегда

I. Положение в классе / группе и взаимоотношение со сверстниками					
1.	Игнорирование сверстниками	0	1	2	3
2.	Аутоагрессия (самоизоляция в коллективе)	0	1	2	3
3.	Противопоставление себя коллективу	0	1	2	3
4.	Положение дезорганизатора	0	1	2	3
5.	Жестокое обращение со слабыми и младшими	0	1	2	3
6.	Пренебрежительное отношение к сверстникам	0	1	2	3
7.	Принадлежность к деструктивной группе	0	1	2	3
8.	Восприимчивость к негативному влиянию со стороны	0	1	2	3
9.	Положение стороннего наблюдателя	0	1	2	3
II. Свободное время					
1.	Отсутствуют устойчивые социально одобряемые интересы	0	1	2	3
2.	Неорганизованность досуга	0	1	2	3
3.	Проведение свободного времени в уличной компании	0	1	2	3
4.	Проведение свободного времени в сети Интернет	0	1	2	3

Результаты наблюдения: подсчитывается общая сумма баллов по обоим индикаторам. Чем более высокий балл индикатора, тем более высокая степень неблагополучия ребенка по указанному критерию.

Проект квест-погружение «Демоны молодости: история одной зависимости»

Целевая группа: обучающиеся старших классов общеобразовательных организаций, студенты профессиональных образовательных организаций и организаций высшего образования, молодежь «группы риска». Команда формируется из 6 человек.

Проект стал победителем на Всероссийском конкурсе молодежных проектов. Организатором конкурса выступило Федеральное агентство по делам молодежи.

Проект включает в себя создание стационарной квест-комнаты на базе Областного государственного казенного учреждения «Центр профилактики наркомании» (далее – ОГКУ «ЦПН»), подведомственного Министерству по молодежной политике Иркутской области.

Квест-комната – это интеллектуальная игра, в которой участники находятся в замкнутом помещении, из которого они должны выбраться за определенное время, находя предметы и решая головоломки. Продолжительность игры – 60 минут.

В основе квест-комнаты детективный сюжет: история обычных парня и девушки, которые так же, как и участники квеста любят жизнь, имеют семью, друзей, любовь и строят планы, но по непонятным причинам девушка погибает. Прежде чем добраться до разгадки

смерти одного из героев, участникам квеста придется побывать в полицейском участке, посетить морг, оказаться в психиатрической больнице и найти последний ключ-отгадку причин резких изменений в жизни героя, приведших к трагическим последствиям.

Сюжетная линия начинается с погружения в тематику квеста, игрокам предлагается прослушать аудио-легенду «Наша жизнь – это череда событий. События – это повороты, из которых складывается дорога нашей жизни, наш путь. Всего один необдуманный поворот может привести вас в тупик и закончить путь, каким бы ярким он до этого не был. Сегодня вы увидите один из миллиона таких неосторожных поворотов. История, которую вам предстоит пройти, основана на реальных событиях».

Квест-комната состоит из 5 локаций. После того как команда прослушивает легенду, срабатывает магнитный замок и открывается дверь в первую локацию.

1 локация – «Отдел полиции с отделением кпз (тюремная камера)», направлена на погружение участников игры в правовые последствия употребления и распространения наркотиков.

Участникам игры предстоит прослушать аудио-задание, найти на столе сводку происшествий, ознакомиться с уголовными и административными делами, познакомиться с делом, которое им придется расследовать, протоколом допроса обвиняемого, показаниями родителей, фотографиями с места преступления, вещественными доказательствами, а также найти кодовые пароли для входа в компьютер, получения доступа в сейф и тюремную камеру.





2 локация – «Морг», направлена на погружение участников игры в негативные последствия употребления наркотиков, которые могут привести к летальному исходу.

В помещении расположены 3 железных ящика, на 2-х из которых расположены кодовые панели, на стене размещен список лиц, поступивших, в морг за последние сутки, участникам предстоит сопоставить данные, полученные в первой локации, и найти код для того, чтобы открыть один из ящиков и получить следующее задание. Как только участники находят код, вводят его в кодовую панель, шкаф открывается и оттуда выкатывается тело, на котором лежит папка с протоколом освидетельствования следующего содержания: «Выброшена в окно с 7-го этажа, в крови обнаружены следы наркотика группы каннабиноиды». Также написано, что «подобный случай был ровно три месяца назад, молодой парень, под действием похожих наркотических веществ, самостоятельно сбросился с крыши многоэтажного жилого дома». Из полученных сведений участники должны разгадать второй код, как только его вводят – открывается ящик, в конце ящика расположен лаз, через который игроки попадают в третью локацию.



С целью психологического погружения и закрепления эмоций на уровне страха, в данной локации из 1 ящика без кодовой панели появляется актер в форме психопата и, пугая игроков, гонится за ними.

3 локация – «Психиатрическая палата», направлена на погружение участников игры в медицинские последствия употребления наркотиков.

На стенах палаты размещены таблички с информацией о последствиях употребления наркотиков, информационные плакаты, надписи. В данной локации игрокам необходимо пройти тест «зеленый треугольник». Когда зеленый треугольник пройден, активируется тест на психологическую стабильность «поймай секунду». Когда игроки проходят два теста, открывается дверь в следующую локацию. Из потайной комнаты появляется актер, гонит игроков в смотровой кабинет.





4 локация – «Смотровой кабинет». В смотровом кабинете на компьютере участники игры находят протокол освидетельствования главного героя квеста. После того, как игроки прочли надпись, двери в палату открываются. В палате на стене ультрафиолетовой краской нарисованы часы, стрелки указывают на лаз. Команда находит лаз, возле лаза отверстие для фонарика, игроки вставляют фонарик в отверстие возле лаза, лаз открывается. Из потайной комнаты появляется актер, который гонит игроков в следующую комнату.





5 локация – «Комната». Игроки попадают в последнюю локацию – комнату девушки, звучит аудио-обращение родителей. Игрокам необходимо решить загадку с кодом разблокировки телефона девушки для того, чтобы сделать завершающий правильный выбор

– отправив ответ на смс-сообщение ее парня, отправленного до ее смерти. Сделав правильный выбор, дверь открывается.





В квест-комнате выделена комната ведущего, квест полностью автоматизирован, установлено профессиональное видеонаблюдение, звуковое оборудование. Создана специальная авторская музыка, которая создает психологическое погружение в тематику квеста.



Для встречи участников игры, ознакомления с правилами квеста, рефлексии по итогам прохождения, заполнения журнала «Отзывов» в квест- комнате определена «Welcome Zone» с оформленной фотозоной.

Квест-комната с художественным сюжетом, декорациями и реквизитами, специальным освещением и музыкальным сопровождением создает полное психологическое погружение молодежи в шоковую атмосферу наркотической субкультуры. Игра, через которую молодежь на собственном опыте сделает выводы и примет решения, игра-жизнь про то, до чего могут довести «игры» с наркотиками и наркобизнесом.





Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «ЮНЫЙ МЕДИАТОР»

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования»

Авторы: Серякина А.В., начальник регионального центра практической психологии и инклюзивного образования и Рамзаева В.Ю., ассистент регионального центра практической психологии и инклюзивного образования.

Аннотация к программе. Программа направлена на повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков, формирование у них знаний в сфере психологии общения и конфликтологии, а также формирование умений и навыков, необходимых медиатору в решении конфликтных ситуаций.

Программа может быть реализована в организациях дополнительного образования, в т.ч. для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Объем программы - 34 часа.

Описание проблемной ситуации, целей и задач. Данная программа охватывает широкий диапазон тем: внутриличностные, межличностные, школьные конфликты. Рассматриваются и анализируются конфликтные ситуации, как в повседневном, так и в деловом общении. Учащиеся знакомятся с причинами и последствиями конфликтов, со стилями поведения в конфликтной ситуации. С помощью предлагаемых для самодиагностики тестов, они смогут оценить собственную конфликтность и свойственные им стратегии поведения в конфликте. Подростки получат знания о причинах агрессии и на практике отработают приемы конструктивного разрешения конфликтов. Участники программы научатся сообщать о своих чувствах с помощью «Я - высказываний», распознавать манипуляции, отказываться от пассивной защиты своего «Я», изучат механизмы психологических защит, научатся быть терпеливыми и последовательными, получат навыки саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях.

Особое внимание в программе уделяется способам предотвращения, урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций. Участники познакомятся с эффективными технологиями решения конфликтов с помощью посредника (медиатора). По завершению программы, обучающиеся смогут продолжить расширение своего опыта и совершенствование навыков в работе волонтеров школьной службы медиации.

Цель программы: повышение коммуникативной и социально-психологической компетентности подростков, расширение диапазона стратегий поведения в конфликте, формирование умения находить оптимальные пути разрешения конфликтов.

Задачи программы

Обучающие задачи программы:

- познакомить с базовыми основами конфликтологии;
- обучить навыкам конструктивного решения конфликтов;
- обучить навыкам ведения переговорного процесса и медиации;
- дать знания в области эффективной коммуникации;
- познакомить с профессиями в сфере психологии, конфликтологии, права.

Развивающие задачи программы:

- расширить возможности подростков в самопознании и саморазвитии;
- пробудить интерес к конфликтологии;
- развивать способы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
- расширить диапазон используемых стратегий поведения в конфликте.

Воспитательные задачи программы:

- воспитывать познавательную активность, самостоятельность, взаимопомощь;
- способствовать формированию умения оценивать свое поведение;

- мотивировать обучающихся к осознанному выбору будущей профессии;
- способствовать формированию коммуникативных компетентностей.

Целевая аудитория программы: учащиеся 14–18 лет.

Социально-психологические особенности целевой группы. Подростковый возраст — один из самых трудных и сложных периодов становления личности. В тоже время, это самый ответственный период, т. к. именно в подростковом возрасте закладываются основы нравственности, формируются социальные установки по отношению к себе, к людям и обществу в целом. Главные мотивационные линии подросткового возраста, связанны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию через самопознание, самовыражение и самоутверждение. Являясь переломным моментом в становлении социальной компетентности, данный период сензитивен для формирования моделей поведения в конфликтных и кризисных ситуациях.

Межличностное взаимодействие в ситуациях конфликта вызывает у подростков затруднение. В их отношениях преобладают деструктивные тенденции. Чаще всего, вместо анализа проблемы и поиска оптимальных путей ее решения, подросток пытается интенсивным способом повлиять на объект противоречия и производит действия, ведущие к эскалации конфликта. Можно выделить характерные особенности подросткового возраста: эмоциональная незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, повышенная внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым. В конфликтной ситуации подростковая позиция отличается особой эмоциональностью и агрессивностью. Заметную роль в этом играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность и т.п.

Соответственно конфликтное поведение детей подросткового возраста может выражаться в драках, побоях, оскорблениях, телесных повреждениях и даже убийствах.

Для снижения остроты подобных явлений и профилактики их возникновения необходимо психологическое просвещение и сопровождение учащихся, с целью повышения их коммуникативной и социально-психологической компетентности, расширения диапазона стратегий поведения в конфликте, формирования умения находить оптимальные пути его разрешения. Это определило актуальность программы «Юный медиатор».

Описание используемых методик, технологий, инструментария. Программа предполагает использование методик, которые способствуют эффективному усвоению знаний, тренировке умений и закреплению ранее полученных навыков. В первую очередь это активные и интерактивные формы проведения занятий. Активным методом обучения, используемым на занятиях, является мини-лекция с обсуждением и использованием вспомогательных технических средств для визуализации лекционного материала. При реализации данной программы используются различные интерактивные формы проведения занятий: групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы. и др.

Использование интерактивных технологий в данной программе обусловлено особенностями технологии медиации и медиативного подхода, представляющего собой, в первую очередь, тесное взаимодействие и общение между всеми участниками процедуры урегулирования конфликта.

Для успешной работы по программе ведущим необходимо заранее познакомиться с методами и приемами, которые будут использованы:

«Круг». Данный прием способствует включению каждого подростков в дискуссию, развитию групповой сплоченность и доверия. Большинство упражнений начинается и заканчивается в круге, что позволяет всем участникам внести свой вклад в групповой процесс. У ведущего, в свою очередь, появляется возможность оценивать степень включенности участников, услышать каждого и внести своевременные коррективы в работу.

Групповая дискуссия. Это метод организации общения участников группы под руководством ведущего. Групповая дискуссия предполагает высказывание собственных мнений, опирающихся на личные знания и опыт. Она позволяет:

- увидеть проблему с разных сторон;
- повысить эффективность работы;
- уточнить личную точку зрения каждого.

Кооперативное обучение. Кооперативное обучение – метод обучения в небольших группах от двух до шести человек, когда участники группы вместе решают общую задачу.

Самодиагностика. Часть материала направлена на активизацию процессов самопознания и самоанализа, дает дополнительную информацию для ведущего.

Рефлексия. Многие задания курса предполагают применение техники рефлексии. Данная техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет участникам обдумывать свою личную позицию, не делясь своими размышлениями с окружающими, в других – служит инструментом групповой оценки задания.

Рефлексия позволяет участникам обдумать полученную информацию, задуматься над тем, где и как они могут использовать полученные знания в жизни. Тренеру рефлексия дает обратную связь. С целью получения обратной связи обычно задаются три типа рефлексивных вопросов:

- о содержании задания;
- о взаимодействии в группе во время его выполнения;
- о том, что каждый участник группы узнал или почувствовал.

Энергизаторы. Энергизаторы – это своего рода качели, которые помогают поддерживать в равновесии положительную энергию в группе на протяжении всего занятия. По своему характеру энергизаторы имеют разную направленность. Если ведущий видит, что группа утомлена и работоспособность падает, необходимо провести подвижный энергизатор. Если же, наоборот, группа возбуждена (например, после групповой дискуссии) необходимо провести упражнение на успокоение. При проведении энергизатора ведущему необходимо следить за состоянием группы, т.е. уметь вовремя остановиться, чтобы не перевести участников в противоположное состояние.

Притчи. Использование притч помогает подвести группу к той или иной мысли, сделать определенные выводы, протянуть мостик между элементами занятия.

Сроки и этапы реализации программы

Объем программы составляет – 34 часа. Для лиц с ОВЗ возможна пролонгация программы в пределах дополнительных 10 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 120 минут (2 урока).

Можно выделить 3 этапа реализации программы:

1 этап «Организационный». До начала реализации программы специалистами ШСМ проводится информирование обучающихся и их родителей о деятельности ШСМ и наборе групп на программу «Юный медиатор». На данном этапе принимаются заявки, комплектуются группы, собираются согласия родителей (законных представителей) на участие ребенка в программе.

2 этап «Подготовка волонтеров-медиаторов». Реализация программы в соответствие с учебно-тематическим планом.

После успешно пройденного обучения волонтеры-медиаторы допускаются к работе под сопровождением куратора ШСМ. Хорошо если образовательная организация сделает формальный вариант трудовой книжки волонтера - с печатью организации и подписью руководителя. Разумеется, этот документ не имеет юридической силы, но подтверждает личность волонтера и отражает пройденный им в процессе подготовки и работы путь. Помимо отметки о пройденном обучении и всех самостоятельно проведенных мероприятиях, в трудовой книжке волонтера-медиатора можно также выделить графу «заслуги,

благодарности». Подобная информация - хороший дополнительный стимул к работе, поскольку в последующем она может иметь определенное значение при выборе, например профиля обучения и т.д.

3 этап «Внедренческий». По итогу завершения программы формируются группы волонтеров-медиаторов. Для того чтобы на практике отработать знания и навыки, полученные в процессе обучения, проводится стажировка волонтеров-медиаторов. Волонтеры под наблюдением тренера подготавливают и проводят в подростковой аудитории мероприятия направленные на развитие и популяризацию ШСМ, профилактику конфликтов, а также учувствуют в процедуре медиации в партнерстве с взрослым медиатором (ко-медиация).

Режим, периодичность и продолжительность занятий. Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий для лиц с ОВЗ может быть сокращена в соответствии с психофизическими особенностями и возможностями.

Занятия по программе предполагают работу в групповом, тренинговом режиме.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Структура и содержание программы

Программа рассчитана на 1 еженедельное занятие в течение 17 учебных недель.

Продолжительность каждого занятия - 120 минут.

Программа включает: интерактивные занятия, рассчитанные на 15-20 человек, которые проходят в виде мини-лекций, групповых дискуссий, трениговых упражнений, ролевых игр, мозговых штурмов и др.

Каждое занятие предполагает ту или иную форму контроля.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Цели и задачи	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего		
1.	**Вводное**	0,5	1,5	2	**Цель:** формирование мотивации на посещение и работу в рамках курса; краткое знакомство с основными темами курса. **Задачи:** -знакомство участников группы друг с другом; -выработка правил работы группы; -первичное знакомство с темами курса, в том числе с медиацией как наиболее эффективной формой решения конфликтов в современном мире	Тестирование, работа с бланками претеста

2.	**Общение**	0,5	1,5	2	**Цель:** познакомить с теоретическими основами общения (функции, средства, каналы общения). **Задачи:** -познакомить с ролью общения в жизни человека; -закрепить представление учащихся о ценности эффективной коммуникации; -формировать представление об эффективном общении и его барьерах	Работа с индивидуальными бланками теста Ряховского «Оценка уровня общительности»
3.	**Техники и приемы эффективного общения. Вербальное общение**	0,5	1,5	2	**Цель:** расширение представлений о техниках и приемах вербальной коммуникации. **Задачи:** -знакомство участников группы с техниками вербальной коммуникации; -отработка приемов активного слушания; -знакомство с техниками вербальной коммуникации в работе медиатора	Практическая отработка техник эффективного общения. Самоанализ.
4.	**Техники и приемы эффективного общения. Активное слушание**	0,5	1,5	2	**Цель:** расширение представлений о технике активного слушания и ее использовании в процедуре медиации. **Задачи:** -знакомство участников группы с техникой	Работа с индивидуальными бланками теста «Умеете ли вы слушать?»

					активного слушания; -отработка приемов активного слушания	
5.	**Фильтры слушания**	0,5	1,5	2	**Цель:** познакомить с особенностями восприятия информации. **Задачи:** -активизировать знания, полученные на прошлом занятии; -познакомить с понятием «фильтры слушания»; -рассмотреть причины хорошего и плохого запоминания информации	Работа с таблицей «Фильтры слушания»
6.	**Невербальное общение**	0,5	1,5	2	**Цель:** познакомить с ролью невербального общения в построении эффективной коммуникации. **Задачи:** -знакомство участников группы с понятием невербального общения; -формирование навыков анализа невербальных сигналов общения	Домашнее задание
7.	**Конфликт**	0,5	1,5	2	**Цель:** познакомить участников с понятием «конфликт». **Задача:** -знакомство участников группы с понятием «конфликт»; -знакомство со структурой и динамикой	Составление примеров конфликтных ситуаций из классических литературных произведений

					конфликта. -формировать навыки аргументированно и безопасного отстаивания своего мнения	
8	**Конфликт**	0,5	1,5	2	**Цель:** рассмотреть причины возникновения межличностных конфликтов. **Задачи:** -закрепление темы прошлого занятия; -рассмотрение причин конфликтов	Опрос
9	**Поведение человека в конфликте**	0,5	1,5	2	**Цель:** рассмотреть причины конфликтов, страхи и поведение участников. **Задачи:** -закрепление темы прошлого занятия; -рассмотрение причин конфликтов; -изучение моделей поведения людей в конфликтах	Работа с таблицей «Конфликтные поля»
10	**Посредник в решении конфликта**	0,5	1,5	2	**Цель:** познакомиться с ролью посредника в решении конфликтов. **Задачи:** -познакомить с функциями посредника конфликтов; -познакомить с личностными и профессиональными качествами посредника конфликтов	Работа с бланком «Векипедия»
11	**Принципы медиации**	0,5	1,5	2	**Цель:** изучение нормативных основ медиации. **Задачи:**	Опрос

					-познакомить с основными понятиями медиации; -рассмотреть принципы медиации	
12	Этапы медиации. Вступительное слово	0,5	1,5	2	**Цель:** изучение основных этапов медиации. **Задачи:** -познакомить с этапами медиации; -знакомство и отработка вводного слова медиатора	Составление вступительного слова медиатора
13	**Этапы медиации**	0,5	1,5	2	**Цель:** изучение этапов медиации. **Задачи ведущего:** -закрепить навыки произнесения вступительного слова медиатора; -продолжить знакомство с этапами медиации	Работа со схемой анализа этапов медиации
14	**Этапы медиации (продолжение)**	0,5	1,5	2	**Цель:** продолжить изучение этапов медиации. **Задачи:** -закрепить вступительное слово медиатора; -продолжить знакомство с этапами медиации	Работа со схемой анализа этапов медиации
15	**Этапы медиации (продолжение)**	1	1	2	**Цель:** продолжить изучение этапов медиации. **Задачи ведущего:** -закрепить вступительное слово медиатора; -продолжить знакомство с этапами медиации	Работа со схемой анализа этапов медиации
16	**Практика ведения процедуры медиации**		2	2	**Цель:** отработка навыков ведения процедуры медиации. **Задачи:**	Зачет по отработке ситуации кейса

					-закрепить навыки ведения процедуры медиации; -расширение представлений о медиации, знакомство с ко-медиацией	
17	**Практика ведения процедуры медиации**		2	2	**Цель:** отработка навыков ведения процедуры медиации. **Задача:** -закрепить навыки ведения процедуры медиации; -подведение итогов курса	Зачет по отработке ситуации кейса
	Итого:	**8**	**26**	**34**		

Ресурсы необходимые для реализации программы

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог-психолог или специалист школьной службы медиации владеющий современными психолого-педагогическими технологиями, знающий особенности развития подросткового возраста, в том числе особенности детей с ОВЗ. Специалист должен уметь занимать позицию значимого взрослого, наставника, тренера, который управляет дискуссией, следит за ходом практической работы, активизирует и побуждает обучающихся к активной деятельности, проявлению фантазии и нестандартным идеям.

Рекомендуется, чтобы в реализации программы принимал участие специалист службы школьной медиации, прошедший обучение методу школьной медиации в объеме не менее 72 часов.

Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

1. Кабинет с возможностью организации тренингового режима (стулья по кругу, отсутствие препятствий для открытого общения).
2. Флипчарт или доска для записи.
3. Маркеры и бейджи по числу участников.
4. Печатный материал к занятиям (при необходимости).

Дидактический материал

1. Комплект разработанных заданий по конфликтологии и медиации.
2. Бланки для пополнения индивидуальных карт с тестовыми материалами.

Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы:

- согласие родителей на участие их детей в программе;
- соблюдение Конвенции о правах ребенка;
- соблюдение законов Российской Федерации;
- ведущий несет ответственность за психологическую атмосферу, приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса и принципов медиации, закрепленных в ст.3 Федерального закона от 27.07.2010 №193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)».

Ожидаемые результаты. Учащиеся научатся анализировать конфликтные ситуации; выбирать технологию конструктивного решения конфликта; посильно оказывать помощь в решении конфликтов.

Смогут осуществлять самостоятельный поиск путей и вариантов решения поставленной задачи; самостоятельно использовать техники переговорного процесса, востановительных технологий и элементов медиации.

Программа позволит раскрыть коммуникативные навыки; реализовать стремление к самосовершенствованию, достижению успеха; быть мотивированы к выбору своей профессиональной траектории; демонстрировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками и значимым взрослым.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы. Программа «Юный медиатор» реализуется педагогом-психологом или специалистом ШСМ. Внутренний контроль реализации программы обеспечивается куратором школьной службы медиации.

Программа утверждается педагогическим советом. Ответственный за реализацию программы обновляет и дополняет ее, составляет расписание занятий.

Все участники должны соблюдать правила внутреннего распорядка образовательной организации, а также правила безопасности, о чем их информируют специалисты, проводящие занятия.

По результатам реализации Программы до куратор ШСМ анализирует качественные и количественные показатели и пишет аналитическую справку по итогам реализации Программы с указанием пунктов, которые необходимо учесть при обновлении Программы в следующем учебном году.

Критерии оценки планируемых результатов. Результативность Программы оценивается по количественным и качественным показателям.

Качественные

Освоение Программы сопровождается процедурами текущей аттестации учащихся, проводимой в формах, определенных учебно-тематическим планом: опрос, выполнение практических заданий. Результаты достижений оцениваются в виде тестирования и успешных решений практических ситуаций из кейсов в конце обучения (приложение № 1).

Критериями и показателями эффективности реализации программы являются:

- усвоение знаний, предусмотренных в программе;
- расширение способов конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- готовность и желание участников к волонтерской деятельности в школьной службе медиации.

Количественные

1. На этапе завершения программы количество участников не сократилось.
2. Не менее 50 % прошедших обучение стали волонтерами ШСМ.

Сведения о практической апробации программы. Программа «Юный медиатор» прошла апробацию на базе государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования «Саратовский областной институт развития образования» (далее – ГАУ ДПО «СОИРО») и в 20 образовательных организациях Саратовской области. Ее участниками стали 378 подростков и 20 специалистов школьных служб медиации (11 педагогов-психологов, 3 социальных педагога и 6 кураторов ШСМ).

Этапы апробации:

1. Обучение команды экспертов. На базе ГАУ ДПО «СОИРО» разработана и реализуется дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Медиация в образовательной организации» (180 часов). В рамках этой программы отдельный модуль посвящен подготовке волонтеров-медиаторов из числа обучающихся. В

ходе прохождения данного модуля были подготовлены 20 специалистов для участия в апробации программы «Юный медиатор».

2. Апробация проводилась на базе 20 образовательных организаций Саратовской области. Обучение прошли 378 подростков, 312 из них после прохождения программы вошли в число волонтеров-медиаторов ШСМ.

В ходе реализации данного этапа на базе ГАУ ДПО «СОИРО» прошло 3 заседания рабочей группы по вопросам оценки эффективности программы и ее корректировке.

3. Подведение итогов. Все 378 подростков, выразивших желание принять участие в программе, завершили ее прохождение в полном объеме. Из них 312 обучающихся пополнили ряды волонтеров-медиаторов, и дали высокую оценку программе выразив желание принять участие в ее продолжении. 54 обучающихся не стали волонтерами-медиаторами, так как завершали обучение в 11 классе. 12 человек отметили, что программа интересная, позволила оценить себя и свое поведение в различных ситуациях, но к включению в деятельность ШСМ они не готовы.

78 обучающихся, принимающих участие в апробации данной программы приняли участие в региональном конкурсе роликов социальной рекламы направленном на профилактику деструктивного поведения и формирования безопасной образовательной среды.

Материалы, иллюстрирующие реализацию программы













Приложение

ЗАНЯТИЕ 1. Вводное

Цель: формирование мотивации на посещение и работу в рамках курса; знакомство с вводными, теоретическими аспектами школьной службы медиации.

Задачи ведущего:

– знакомство участников группы друг с другом;

– выработка правил работы группы;

– первичное знакомство участников с медиацией как наиболее эффективной формой решения конфликтов в современном мире.

Необходимое оборудование: бейджи по числу участников с цветными вставками (4 разных цвета в равном количестве); лист ватман с заголовком «Наши правила», 4 больших листа ватмана и маркеры по числу участников, скотч или магниты для крепления плакатов; буклеты с информацией о ШСМ по числу участников.

Ход занятия

1. Оргмомент

Цель: кратко познакомить с предстоящей работой на курсе.

Материал: бейджи по числу участников, цветные вкладки для бейджей четырех цветов, ручки.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Представьтесь, коротко рассказав о себе (если вы работаете в этой группе впервые). Рассадите участников полукругом. Раздайте участникам бейджи, попросите написать на них свое имя крупными печатными буквами и надеть их. Сами сделайте то же самое. Коротко расскажите о цели, задачах и форме организации данного курса.

Цель курса: подготовить команду волонтеров ШСМ из числа учащихся старших классов.

Задачи курса:

– обеспечить участников необходимыми знаниями о технологии медиации как о наиболее эффективном способе решения конфликтных ситуаций;

– познакомить участников с эффективными формами коммуникации;

– научить применять элементы технологии медиации в среде сверстников.

Форма организации работы. Вы обратили внимание на то, что мы сидим не за партами как на уроке, а удобно расположились в кругу. Дело в том, что, только находясь лицом друг к другу, имея возможность видеть каждого, мы сможем серьезно, обстоятельно разобраться в вопросах, которые будем обсуждать. В этом случае каждый будет чувствовать себя равноправным членом нашего круга.

Круг – редкая для современного человека возможность неторопливого общения, в котором вы сможете воспринять себя в разных ситуациях, понять свои отношения с другими и с самим собой, приобрести активный опыт поведения в обществе и смоделировать некоторые ситуации, которые могут возникнуть в вашей жизни.

2. Упражнение «Выработка правил»

Цель: сформировать правила группы, которые позволят эффективно работать на протяжении всего курса.

Материал: ватман с заголовком «Наши правила», маркеры по числу участников, 4 больших листа для групповых плакатов, скотч или магниты для крепления плакатов.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция:

1. Объедините участников в четыре группы кооперативного обучения (КО). Для этого предложите участникам разделиться по группам, ориентируясь на цвет бейджиков.

2. Предложите группам сесть в разных углах аудитории. Попросите членов каждой группы КО сесть в кружок.

3. Распределите роли в группах КО: «ведущий», «хронометрист», «стенографист», «лаборант», «докладчик» в соответствии со случайными признаками (самый светловолосый, самая теплая одежда, самый высокий, самые короткие волосы и пр.).

4. Дайте инструкции каждой роли. «Ведущий» организует и руководит обсуждением. «Хронометрист» следит за временем, отведенным на выполнение задания. «Стенографист» записывает за участниками группы их высказывания. «Лаборант» обеспечивает группу необходимыми материалами (большой лист бумаги, скотч, маркеры). «Докладчик» представляет результаты работы всей группы.

5. Дайте задание каждой группе КО выработать 3–4 правила работы группы на протяжении всего курса. Отведите на выполнение задания 10 минут.

6. По окончании работы групп заслушайте отчеты докладчиков. Поблагодарите.

7. Проведите групповую дискуссию, предложив участникам выбрать 5–6 самых важных правил. Убедитесь, что среди них есть следующие:

– внимательно слушай говорящего;

– ничего не оценивай и не критикуй;

– если не хочешь говорить, то можешь промолчать;

– начинай работу вовремя.

Если какие-то из этих правил не были предложены, предложите их сами, объяснив их важность для совместной работы в группе.

8. Запишите правила на отдельном плакате, озаглавив его «Наши правила». Предложите участникам в знак согласия с правилами поставить на плакате свои подписи.

3. Время для притчи «Экономия воды»

Цель: завершить процесс выработки правил; формировать представление о ценности и эффективности конструктивного общения.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Расскажите притчу: «В одной восточной стране случилась сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка издал приказ «Об экономии воды». Приказ ограничивал полив личных участков двумя днями в неделю и грозил суровым наказанием за ослушание. На городскую площадь вышли глашатаи и зачитали приказ.

В тот же день с наступлением сумерек напуганные горожане вышли поливать свои участки. Они так старались, что на утро воды в озере стало совсем мало.

Владыка сильно разгневался и приказал тайной полиции организовать слежку за нарушителями приказа, арестовать и казнить их. В течение следующей ночи несколько человек были арестованы, а утром при большом стечении народа обезглавлены на городской площади.

Ночью горожане вышли на поливку, выставив дозоры. Ситуация с водой вышла из-под контроля.

В другой восточной стране также случилась сильная засуха. Заботясь о благополучии своих подданных и опасаясь голода, владыка приказал горожанам собраться на площади. Горожанам сообщили об истощении запасов воды в озере и предложили вместе искать пути выхода из сложившейся ситуации. После многочисленных споров, крика и легкой потасовки горожане пришли к соглашению о необходимости экономии воды, для чего постановили ограничить полив личных участков двумя днями в неделю.

Общее решение, давшееся с таким трудом, принесло желанные плоды: люди ограничили полив так, как договорились. А через некоторое время кризис с водой миновал».

Задайте вопрос, в чем смысл притчи. Сделайте обобщающий вывод: любая группа людей, собирающихся совместно проделать определенную работу и достичь цели, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить наилучший результат.

4. Групповая дискуссия «Конфликты в школе»

Цель: активизировать учащихся на тему курса.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Обсудите с группой вопросы:

– Бывают ли в школе конфликты?

– Бывают ли конфликты в семье?

– Между кем происходят конфликты?

– Как решаются конфликты?

Обратите внимание, чтобы в обсуждении были отмечены конфликты ученик – ученик, ученик – учитель, ребенок – родитель и т.д.

Задайте вопрос, как решаются эти конфликты. Обратите внимание на позицию решения силой, причем не только физической («стрелки», драка), но и психологической (статус одного из участников, угрозы, шантаж, общественное порицание). Обсудите с учащимися, насколько эффективны такие способы решения конфликта. Предложите группе проделать следующее упражнение.

5. Упражнение «Давление»

Цель: демонстрация реакции сопротивления в ответ на физическое и психологическое давление.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Попросите учащихся соединить ладони на уровне груди (как в индийских фильмах) и сильно-сильно надавить правой ладонью на левую ладонь (не более 30 секунд). После чего задается вопрос: что получилось? Если следовать этой инструкции, то левая ладонь должна была поддаться и уйти в сторону, но она оказала сопротивление. Почему?

Обсуждение:

– Какие чувства у вас возникли при выполнении упражнения?

– Как это соотносится с тем, о чем мы только что говорили?

– Что происходит, когда кто-то слишком сильно настаивает на своем мнении или заставляет принять определенное решение?

Вывод. Давление вызывает сопротивление, это нормальная, естественная реакция любого человека. Только диалог на равных, проговаривание своих чувств, совместная выработка решений могут решить конфликтную ситуацию конструктивно.

6. Мини-лекция «Медиация»

Цель: краткое знакомство с медиацией как наиболее эффективной формой решения конфликтов.

Материал: буклеты по числу участников о ШСМ вашей образовательной организации, о том, что такое медиация и кто такой медиатор, контактный телефон куратора ШСМ, расписание встреч волонтеров на курсе.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Расскажите учащимся, что медиация – это способ решения конфликта с помощью третьей нейтральной стороны – медиатора. Медиатор – это посредник, нейтральный по отношению к ситуации человек, специалист, который помогает выстроить диалог между конфликтующими сторонами. Расскажите коротко о службе ШСМ вашей организации. Раздайте информационные буклеты. Скажите, что в состав службы входят не только подготовленные педагоги, но учащиеся и даже родители. Что курс, на который они пришли, направлен на то, чтобы подготовить их к участию в деятельности ШСМ.

7. Рефлексия занятия

Цель: получить обратную связь от группы, ответить на вопросы, скорректировать при необходимости дальнейшую работу.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Поблагодарите участников за работу и попросите по очереди, передавая друг другу какой-либо эстафетный предмет, ответить на вопросы:

– Было интересно или нет?

– Что понравилось?

– Что ждешь от курса?

Подведите общий итог и договоритесь о следующей встрече.

ЗАНЯТИЕ 2. Общение

Цель: познакомить с теоретическими основами общения (функции, средства, каналы общения).

Задачи ведущего:

– познакомить с ролью общения в жизни человека;

– закрепить представление учащихся о ценности эффективной коммуникации;

– формировать представление об эффективном общении и его барьерах.

Необходимое оборудование: именные бейджи, подписанные участниками на прошлой встрече; лист ватмана «Наши правила», бланки теста Ряховского «Оценка уровня общительности» по числу учащихся, 4 больших листа ватмана и маркеры, скотч или магниты для крепления плакатов.

Ход занятия

1. Упражнение-энергизатор «Телетайп»

Цель: настроить участников на работу, формировать сплоченность группы.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Участники группы (сидя в кругу) берутся за руки, ведущий посылает в правую сторону рукопожатие, которое должно вернуться к нему же с левой стороны. Таким образом рукопожатие обойдет весь круг. При заминке можно повторить это упражнение в другую сторону.

Рефлексия упражнения. Задайте вопрос группе, на что направлено упражнение. Отвечать можно по желанию.

Подведите итог: это упражнение помогает настроить участников на рабочий лад, а также формирует чувство сплоченности в группе, что способствует более позитивному и доверительному общению между участниками.

2. Групповая дискуссия «Общение»

Цель: активизировать группу на изучение темы.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. В ходе интерактивной беседы обсудите с учащимися вопросы:

– Что такое общение?

– В чем оно проявляется?

– Может ли человек прожить без общения?

Подведите итог, рассказав о том, что общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. Ученые установили, что в условиях полного одиночества и ограниченного пространства у человека уже на шестой день могут начаться слуховые и зрительные галлюцинации. Человек начинает общаться с несуществующими образами (разговаривает сам с собой).

Люди общаются между собой речевыми и неречевыми средствами. Речевое общение – это передача информации от одного человека к другому и ее осмысление при помощи слов. Неречевое общение – это жесты, мимика, пантомимика, тембр голоса, громкость, быстрота речи, паузы, смех, контакт глазами, прикосновения.

Люди общаются, при этом их должно быть не менее двух. Один из них направляет информацию, его называют коммуникатором, а другой принимает, он – реципиент. Зачем

они это делают? Для того чтобы строить свои отношения друг с другом, понимать друг друга, обмениваться информацией, вести совместную деятельность, выражать эмоции, играть, приказывать, передавать опыт. Общение – жизненно необходимая потребность человека.

При этом социологи отмечают, что более 50 % людей испытывают психологические проблемы в общении. Возможно, и вы обращали внимание, что иногда чувствуете себя скованно и неуверенно в ходе общения с кем-либо, волнуетесь, не можете подобрать нужные слова, попадаете в тягостные паузы в разговоре. Чаще всего это происходит, когда необходимо начать беседу с малознакомыми людьми, попросить о чем-либо, публично выступить, познакомиться. Даже будучи не против общения с этими людьми, у вас не получается справиться с мыслью, что вас негативно оценят, станут критиковать или посмеются над вами. Поэтому избираете самый простой путь – начинаете ограничивать общение. В первый момент как будто помогает. Но это не выход.

Конечно, вы можете сказать, что проблем с общением у вас не существует. Но не будем полагаться на столь субъективное мнение, обратимся к более надежному и достоверному способу выяснения – психологическому тесту.

3. Проведение теста Ряховского «Оценка уровня общительности»

Цель: самооценка уровня общительности.

Материал: бланки теста.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Оценка ответов: «да» – 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются, по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста:

30–31 балл. Вы явно некоммуникабельны, в этом, возможно, ваша проблема, так как больше всего страдаете от этого вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25–29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19–24 баллов. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14–18 баллов. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9–13 баллов. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что вызывает порой

раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы можете себя заставить не отступать.

4–8 баллов. Вы, должно быть, рубаха-парень. Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя комфортно. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Текст опросника:

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Боитесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в разговор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Свою точку зрения (мнение, оценку) вы излагаете охотнее в письменной форме, чем в устной?

Рефлексия по итогам тестирования. Спросите у учащихся, согласны ли они с полученными результатами. Предложите по желанию озвучить и проанализировать результат. Скажите о том, что в рамках курса мы разберем основы общения, причины неэффективного общения и только после этого приступим к изучению технологии медиации. Спросите, почему мы будем работать в такой последовательности, а не сразу изучим технологию. Поясните, что человек, ведущий медиацию, должен быть хорошим коммуникатором и именно этому мы будем учиться.

4. Упражнение-энергизатор «Кенгуру»

Цель: снять усталость, формировать позитивное и доверительное общение внутри группы.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Объедините участников в пары. Предложите парам прижаться друг к другу спиной и сцепиться, переплетая руки в локтях. Попросите их одновременно тихо сказать друг другу любое число от 1 до 10. После этого пусть участники сложат названные ими числа. Скажите, что теперь им необходимо, не разъединяясь, подпрыгнуть такое количество раз, какое у них получилось при сложении.

Рефлексия упражнения. Задайте вопрос группе, на что направлено упражнение. Отвечать можно по желанию. Подведите итог: это упражнение помогает взбодриться, способствует более позитивному и доверительному общению между участниками.

5. Синквейн «Общение»

Цель: закрепить представление учащихся о ценности эффективной коммуникации.

Материал: 4 листа ватмана, маркеры, плакат с правилами синквейна.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Разделите группу на 4 микрогруппы. Распределите роли в группах: «ведущий», «хронометрист», «стенографист», «лаборант», «докладчик» в соответствии со случайными признаками (самый светловолосый, самая теплая одежда, самый высокий, самые короткие волосы и пр.).

Дайте инструкции каждой роли. «Ведущий» организует и руководит обсуждением. «Хронометрист» следит за временем, отведенным на выполнение задания. «Стенографист» записывает за участниками группы их высказывания. «Лаборант» обеспечивает группу необходимыми материалами (большой лист бумаги, скотч, маркеры). «Докладчик» представляет результаты работы всей группы.

Спросите у всех, знают ли они, что такое синквейн? Расскажите, что слово «синквейн» происходит от французского слова «пять» и означает стихотворение, состоящее из пяти строк. Синквейн – это стихотворение, написанное в соответствии с определенными правилами. Покажите ватман, на котором написаны правила синквейна:

1-я строка – одно существительное (слово).

2-я строка – два прилагательных (описание темы).

3-я строка – три глагола (действия, относящиеся к теме).

4-я строка – четыре слова (фраза показывает отношение автора к теме).

5-я строка – одно существительное (ассоциация, синоним темы).

Дайте задание двум группам написать синквейн с точки зрения эффективного общения, а двум другим – неэффективного.

Каждая группа оформляет составленный синквейн на ватмане и представляет его на всеобщее обсуждение.

Рефлексия упражнения. Задайте вопросы к группе, на что направлено упражнение; что общего в работах всех групп; как в целом можно описать эффективное и не эффективное общение; от чего это зависит.

Предложите послушать притчу.

6. Время притчи «Два монаха»

Цель: формировать представление о ценности и эффективности конструктивного общения, первичные представления о барьерах общения.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Расскажите притчу: «Любой странствующий монах мог остановиться в дзэнском храме при условии, что он будет победителем тех, кто живет в этом храме. Если же он будет побежден, ему придется уйти.

В одном храме на севере Японии жили два брата монаха. Старший брат учился, а младший был дурачком и к тому же еще одноглазым. Однажды к ним зашел странствующий монах и попросился переночевать, предложив в соответствии с обычаем побеседовать о возвышенном учении.

Старший брат, уставший от занятий за день, велел младшему выступить вместо себя.

– Пойди и потребуй разговора в молчании, – научил он его.

Итак, младший брат и странник пошли к святыне и сели.

Вскоре странник поднялся, подошел к старшему брату и сказал:

– Твой младший брат удивительный парень. Он победил меня.

– Перескажи мне диалог, – попросил старший брат.

– Сначала, – сказал странник, – я поднял один палец, символизируя просветленного Будду. Тогда твой брат поднял два пальца, символизируя Будду и его учение. Я поднял три пальца, символизируя Будду, его учение и его последователей, живущих гармонической жизнью. Тогда твой брат потряс сжатым кулаком у меня перед лицом, указывая, что все три произошли из одной реализации. Таким образом, он победил, и я не имею права оставаться здесь.

С этими словами странник ушел.

– Где этот парень? – спросил младший брат, вбегая к старшему.

– Я понял от него, что ты победил в споре.

– Ничего я не победил. Я хочу поколотить его.

– Расскажи мне, о чем вы спорили, – попросил старший брат.

– Ну, минуту он смотрел на меня, потом поднял один палец, оскорбляя меня намеком на то, что у меня один глаз. Так как он странник, то я подумал, что мне надо быть повежливее с ним. Поэтому я поднял два пальца, поздравляя его с тем, что у него два глаза. Тогда этот грубиян и негодяй поднял три пальца, намекая на то, что на двоих у нас только три глаза. Тогда я взбесился и стал колотить его, а он убежал. На этом все кончилось».

Вопросы: в чем смысл притчи? почему общение было неэффективным? в чем причины? что могло исправить ситуацию?

Сделайте обобщающий вывод: эффективное общение зависит от многих факторов.

7. Мини-лекция «Эффективное общение»

Цель: формировать представление об эффективном общении и его барьерах.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Коротко расскажите о том, что эффективность общения зависит от многих факторов. Условно их можно разделить на внешние и внутренние.

К внутренним факторам относятся наши психологические характеристики, такт, способность к эмпатии, наблюдательность, правдивость, авторитет и т.д.

К внешним факторам общения относится обстановка, в которой происходит общение, сама ситуация, социально-психологические характеристики партнеров по общению, наличие общего понятийного аппарата.

Некоторыми внешними факторами управлять невозможно или очень сложно. Например, мы не можем повлиять на возраст нашего собеседника, на его темперамент, мотивы, но можем учесть эти факты.

При этом на некоторые внешние факторы мы можем повлиять. Например, эффективность общения во многом будет зависеть от того, в каком помещении или вне его мы находимся, как размещены партнеры по отношению друг к другу.

Представьте ситуацию, когда ученика вызвали к директору школы. Причем вызвали не обязательно за какое-то нарушение, а просто поговорить по какому-то вопросу. Директор сидит на высоком кресле, а ученик сидит напротив на жестком стуле. Не очень-то тянет говорить по душам в такой обстановке. А на дискотеке или концерте вашей любимой группы вряд ли захочется обсуждать серьезные вопросы.

Специалисты по построению коммуникаций отмечают, что более эффективно общение пройдет, если люди будут сидеть свободно вокруг небольшого столика, а не в ряд. Это создаст ситуацию равноправия всех участников и будет способствовать доверию. Как и наш с вами круг, в котором мы работаем, позволяет нам общаться на равных.

По-разному будет влиять и сама ситуация, из-за которой происходит общение. Так, если стороны поссорились, общение выстраивается гораздо сложнее, чем в ситуации, когда вы просто решили поговорить.

Большую роль может сыграть первое впечатление, чье-то предварительно высказанное мнение, какой-либо стереотип, негативная установка, плохое настроение.

В сложных ситуациях, чтобы сделать общение успешным, специалисты советуют до начала разговора разрядить обстановку: шуткой, прямым вопросом, неоспоримыми фактами.

У каждого из нас с вами есть свой понятийный аппарат, свой сленг, свой запас слов и свое понимание хорошей речи. Наличие понятийного аппарата, тезауруса у обоих собеседников означает, что они общаются друг с другом на одном языке.

Вот очень коротко о причинах построения эффективной или неэффективной коммуникации.

Рефлексия к мини-лекции. Задайте вопросы к группе, что более всего запомнилось из вашего рассказа, что было новым, как теперь они могут объяснить причину неэффективной беседы двух монахов.

Подведите общий итог и договоритесь о следующей встрече.

ЗАНЯТИЕ 3. Техники и приемы эффективного общения. Вербальное общение

Цель: расширение представлений о техниках и приемах вербальной коммуникации.

Задачи ведущего:

– знакомство участников группы с техниками вербальной коммуникации;

– отработка приемов активного слушания;

– знакомство с техниками вербальной коммуникации в работе медиатора.

Необходимое оборудование: именные бейджи четырех разных цветов; ватман «Наши правила», листы А4 с одинаковым алфавитом и разными заголовками (некролог; признание в любви; приговор суда; прогноз погоды; репортаж с футбольного матча).

Ход занятия

1. Упражнение-энергизатор «Здравствуй, друг»

Цель: формирование положительного настроя на работу.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Предложите учащимся самостоятельно разбиться на пары и поприветствовать друг друга, используя следующую схему:

Здравствуй, друг!	Рукопожатия
Как ты тут?	Хлопают друг друга по плечу
Где ты был?	Дергают за ухо
Я скучал!	Прикладывают руку к сердцу
Ты пришел!	Разводят руки в стороны
Хорошо!	Обнимаются

Рефлексия упражнения. Задайте вопрос группе, на что направлено упражнение. Отвечать можно по желанию.

Подведите итог: это упражнение помогает взбодриться, способствует более позитивному и доверительному общению между участниками.

2. Мини-лекция «Вербальное общение»

Цель: формировать представление о вербальном общении.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Напомните группе о том, что на прошлой встрече вы начали обсуждать тему эффективного общения. Еще раз отметьте, что общение – это специфическая форма взаимодействия людей друг с другом, что в общении реализуются социальные отношения людей. Расскажите, что в структуре общения выделяют три взаимосвязанных стороны:

– коммуникативная – обмен информацией между людьми;

– интерактивная – организация взаимодействия между людьми;

– перцептивная – восприятие друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

Вопросы:

– Что такое общение?

– Какого человека мы называем общительным?

– Что такое вербальное общение?

Выслушайте ответы и дайте краткую информацию. Вербальное общение – это знаковая система человеческой речи. Она может быть не только источником информации, но и способом воздействия на собеседника. Речь – самое универсальное средство коммуникации, поскольку при передаче информации при помощи речи менее всего теряется смысл сообщения. Но для того чтобы информация была принята, необходимо чтобы оба участника диалога понимали обращенную речь.

При помощи речи осуществляется кодирование и декодирование информации: коммуникатор в процессе говорения декодирует эту информацию. Точность понимания слушающим смысла высказывания может стать очевидной для коммуникатора лишь тогда, когда произойдет смена коммуникативных ролей, т.е. когда реципиент превратится в коммуникатора и своим высказыванием даст знать о том, как он раскрыл смысл принятой информации.

Исследования показали, что в процессе коммуникации слова составляют 7 %, звуки и интонации – 38 %, неречевое взаимодействие – 53 %. Говорим голосом, беседуем всем телом. Таким образом, коммуникативный процесс оказывается неполным, если мы отвлекаемся от невербальных его средств.

Важнейшие характеристики разговорной речи:

1. *Персонализация*, то есть индивидуальное обращение собеседников друг к другу, учет взаимных интересов и возможностей понимания темы сообщения. При персональной адресации позиция партнера по общению непрерывно рефлексируется, переосмысливается, на нее реагируют, ее предвосхищают и оценивают. Говорящий ждет активного ответного понимания, будь то сочувствие, возражение или согласие.

2. *Спонтанность и непринужденность*. Непосредственное общение нельзя полностью спланировать, соответственно собеседникам приходится осмысливать сказанное и говорить одновременно. В живом общении высказывания полны оговорок, повторений, исправлений и других языковых погрешностей.

3. *Ситуативность*. Непосредственный контакт говорящих позволяет использовать мимику и жесты как способ восполнения неточности выражений, неизбежной в неформальной речи. В то же время ситуативность предполагает учет прошлых ситуаций общения с данным человеком. Как только участники диалога определяют для себя ситуацию, смысловое содержание беседы, их реплики становятся все более и более сжатыми и полновесными. Сама ситуация, мимика, физические перемещения в пространстве – все это восполняет и взаимодополняет средства общения.

4. *Эмоциональность* выдвигают на первый план при восприятии темы разговора и собеседника. В целом для понимания смысла разговора более важны сами вопросы, утверждения и ответы; не их грамматическая и синтаксическая выдержанность, а их эмоциональный окрас. Эмоциональная непосредственность облегчает понимание происходящего в целом и состояния вашего собеседника в частности.

3. Упражнение «Алфавит»

Цель: закрепить представление группы об эмоциональном окрасе речи.

Материал: листы А4 с одинаковым алфавитом и разными заголовками (некролог; признание в любви; приговор суда; прогноз погоды; репортаж с футбольного матча).

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Напомните группе, что вы познакомились с характеристиками разговорной речи. И одна из них – это эмоциональный окрас, т.е. интонация, с которой речь произносится. Часто интонация бывает более важна, чем само содержание. В этом мы попробуем сейчас убедиться.

Пригласите пять добровольцев, выдайте им напечатанный алфавит и попросите каждого прочитать его в соответствии с заголовком листа. При этом зрители не должны знать, какой заголовок написан на листе. Задача группы зрителей – по эмоциональному окрасу понять, о чем текст.

Заголовки:

– некролог;

– признание в любви;

– приговор суда;

– прогноз погоды;

– репортаж с футбольного матча.

Рефлексия упражнения. Задайте вопросы группе, легко ли было определить смысл текста, что помогало/мешало. Еще раз подведите группу к тому, что при восприятии речи важно обращать внимание не только на смысловое содержание, но и на эмоциональный окрас. Это важный навык в работе медиатора.

4. Упражнение «Восточный базар»

Цель: тренировка навыков общения; выявить и проанализировать различные стратегии достижения цели в общении.

Материал: листы А4 с одинаковым алфавитом и разными заголовками (некролог; признание в любви; приговор суда; прогноз погоды; репортаж с футбольного матча).

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Спросите группу, какие ассоциации возникают у участников при упоминании такого словосочетания, как «восточный базар». (Крики, торг, запах еды и пряностей, буйство красок, воришки, бойкая торговля.)

Предложите устроить такой восточный базар. Для этого каждый участник получает восемь небольших листочков. На каждом из листочков необходимо разборчиво написать

свое имя и каждую записку сложить текстом внутрь несколько раз, чтобы не было видно имени. Подготовленные записки участники складывают в коробку. Перемешайте сложенные записки и предложите отправиться на восточный базар. Для этого каждый по очереди подходит к коробке и вытягивает восемь бумажек. В течение следующих пяти минут участникам группы необходимо уговорами, спорами, обменом найти и вернуть себе все восемь листочков со своим именем. Первые два покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести «дорогой товар», подойдут к ведущему и будут считаться победителями.

Очень полезно бывает провести видеосъемку «базара», чтобы потом участники увидели со стороны свои и чужие стратегии поведения в данном упражнении. Это позволит разобрать потом невербальные моменты общения.

Обсуждение. Вопрос победителям:

– Что вам позволило так быстро справиться с заданием?

Вопросы ко всем участникам:

– Какую тактику вы использовали во время торга? (Возможные тактики: активный поиск, ожидание, активный обмен, пытались обвести партнеров вокруг пальца, пытались выйти сразу на всю аудиторию и др.)

– Какие выводы, если переносить все сказанное на наш курс, можно сделать?

5. Время притчи «Не что сказать, а как сказать»

Цель: актуализировать полученные на занятиях по общению знания.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Спросите группу, почему люди иногда говорят одну и ту же фразу, но реакция на нее разная. Так, выполняя предыдущее упражнение, одни на свою просьбу получали заветный листок, а другие получали отказ. Выслушайте ответы и предложите послушать притчу:

«Одному восточному властителю как-то раз приснился ужасный сон, будто у него выпали все зубы. Проснувшись, он в страшном волнении велел позвать лучшего толкователя сновидений.

Тот выслушал его рассказ и печально сказал:

– Прости, о повелитель, я вынужден огорчить тебя. Твой сон означает, что ты потеряешь всех своих родственников.

Властитель разгневался, повелел бросить его в темницу и позвать другого толкователя снов. Второй толкователь выслушал его и почтительно сказал:

– О повелитель, я могу сообщить тебе радостную весть. Твой сон означает, что тебе предстоит пережить всех своих родственников.

Властитель обрадовался и щедро наградил его за это предсказание.

Удивленные придворные спросили второго толкователя снов:

– Почему тебя наградили, а твоего несчастного предшественника бросили в темницу? Ведь вы сказали повелителю одно и то же.

Тот ответил им:

– Да, мы оба истолковали сон одинаково. Но иногда главное не что сказано, а как это сказано».

Задайте группе вопросы: как эта притча применима к нашему курсу, а к медиации и медиатору?

Обсудите и перейдите к рефлексии занятия.

6. Рефлексия занятия

Цель: получить обратную связь от группы, ответить на вопросы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Поблагодарите участников за работу и попросите по очереди, передавая друг другу какой-либо эстафетный предмет, ответить на вопросы:

– Было интересно или нет?

– Что понравилось?

Подведите общий итог и договоритесь о следующей встрече.

ЗАНЯТИЕ 4. Техники и приемы эффективного общения. Активное слушание

Цель: расширение представлений о технике активного слушания и ее использовании в процедуре медиации.

Задачи ведущего:

– знакомство участников группы с техникой активного слушания;

– отработка приемов активного слушания.

Необходимое оборудование: именные бейджи четырех разных цветов; ватман «Наши правила», бланки для ответов к упражнению «Маша и медведи», заранее выписанные на флипчарт вопросы опросника, тест «Умеете ли вы слушать?», бланки теста.

Ход занятия

1. Упражнение «Маша и медведи»

Цель: проверить умение участников слушать, обдумывать получаемую информацию; предупреждение об опасности делать поспешные выводы.

Материал: бланки для ответов, заранее выписанные на флипчарт вопросы опросника (до времени не показывайте эти вопросы участникам).

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Предложите участникам послушать историю, которая может показаться им знакомой. Попросите их быть очень внимательными.

«Однажды Маша и ее друзья гуляли в лесу. Но Маша заблудилась и в поиске обратной дороги забрела к одиноко стоящему дому. Она постучала в дверь, и когда ей никто не ответил, она решила заглянуть в дом.

Маша зашла в дом и увидела на столе тарелки с кашей. Она была голодна и попробовала кашу из первой тарелки.

– Слишком горячая каша, – воскликнула она и попробовала кашу из второй тарелки.

– Слишком холодная, – сказала она и попробовала кашу из следующей миски.

– А вот эта каша хороша, – сказала она весело и съела всю кашу.

После того как она покушала, она почувствовала усталость и решила посидеть на одном из стульев, которые она увидела в гостиной комнате.

– Этот стул слишком большой, – воскликнула она, попробовав сесть на первый стул.

– Этот стул какой-то неудобный, – сказала она, слезая со второго стула.

И она попробовала сесть на маленький стул.

– А этот стул чудо, как хорош, – сказала она.

Но только она сказала это, как стул под ней хрустнул, треснул и развалился на мелкие кусочки.

Тогда усталая Маша пошла в спальню. Она попробовала полежать на первой кровати, но та была очень неудобной. Вторая кровать ей не понравилась, так как показалась ей слишком мягкой. А вот третья кровать пришлась ей в пору, на ней Маша и заснула.

Пока она спала, три медведя пришли в дом.

– Кто-то ел мою кашу! – зарычал Медведь.

– Кто-то ел мою кашу! – прорычала Медведица.

– Кто-то ел и мою кашу тоже! – крикнул Медвежонок.

– Кто-то сидел на моем стуле! – буркнул Медведь.

– Кто-то сидел на моем стуле! – сказала Медведица.

– Кто-то сидел на моем стуле, – крикнул Медвежонок, – и разломал его на кусочки!

Решили медведи продолжить осмотр своего жилища, и когда они зашли в спальню, то Медведь зарычал:

– Кто-то спал в моей кровати!

– Кто-то спал и в моей постели тоже! – воскликнула Медведица.

– Кто-то спал в моей постели, и он все еще там! – вскричал Медвежонок.

От этих криков Маша проснулась и, увидев медведей, вскочила и выбежала из комнаты. Маша быстро побежала вниз по лестнице, открыла дверь и убежала в лес».

Прочитав всю историю, раздайте участникам курса опросник и дайте 2–3 минуты на его заполнение. Затем откройте лист флип-чарта с заготовленными вопросами и в дискуссии с участниками отметьте правильные ответы на каждый из них.

Дебрифинг:

– Кто из вас сделал ошибки в своих опросниках? (Большинство участников делают ошибки.)

– Что послужило причиной этих ошибок? (Главной причиной ошибок будут предположения, которые они позволят себе сделать, основываясь на ограниченной объемом информации, а также на их предыдущем опыте.)

– Итак, какой главный вывод из этого упражнения?

– Как избежать ошибок, с которыми мы столкнулись в этом упражнении?

Опросник

№	Вопрос	Правда?
1	Маша была девочкой	
2	Маша постучала в дверь перед входом в дом	
3	На завтрак в доме Медведей была каша	
4	Каша Медведя (папы) была горячей	
5	Было три медведя	
6	Маша съела полную тарелку каши	
7	Маша сломала детский стул Медвежонка	
8	В гостиной было три стула	
9	Маша поднялась в спальню	
10	Постель Медведицы была слишком мягкой	
11	Увидев Медведей, Маша испугалась	
12	Маша убежала в лес	

Ответы опросника, оформленные на флипчарте

№	Вопрос	Правда?
1	Маша была девочкой	Неизвестно. В истории не упоминается ни возраст, ни физические параметры Маши
2	Маша постучала в дверь перед входом в дом	Да
3	На завтрак в доме Медведей была каша	Неизвестно, на завтрак была каша или нет
4	Каша Медведя (папы) была горячей	Неизвестно, из чьей тарелки пробовала кашу Маша
5	Было три медведя	Да
6	Маша съела полную тарелку каши	Неизвестно. В истории не упоминается, полные были тарелки или нет
7	Маша сломала детский стул Медвежонка	Да
8	В гостиной было три стула	Неизвестно, сколько было стульев в гостиной
9	Маша поднялась в спальню	Да. Когда она увидела медведей, она побежала вниз

10	Постель Медведицы была слишком мягкой	Неизвестно, чья кровать была мягкой
11	Увидев Медведей, Маша испугалась	Об этом в истории не говорится. Может быть, она от стыда убежала…
12	Маша убежала в лес	Да

2. Мини-лекция «Важно ли уметь слушать?»

Цель: формирование представлений об эффективном слушании и его роли в общении.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Расскажите группе о том, что умение слушать (а это мы уже поняли из предыдущего упражнения) – очень важный момент в построении эффективной коммуникации. На первый взгляд, нам кажется, что умение говорить более важное в процессе общения. Но именно неумение слушать становится часто основной причиной недоразумений, ошибок и конфликтов. Люди часто не слышат друг друга и не умеют этого делать.

Многие думают, что слушать – это, значит, просто вести себя спокойно и не перебивать собеседника, но это только одна их составляющих внимательного сосредоточенного слушания. Умение слушать – это целое искусство.

Успешность общения во многом зависит от того, умеете вы слушать собеседника или нет. Древнегреческий писатель и историк Плутарх отмечал, что нужно научиться слушать и тогда можно извлечь пользу даже из тех, кто говорит плохо. Слушание – это сложный процесс, требующий навыков культуры общения. Специалисты выделяют эффективное и неэффективное слушание. Неэффективное слушание не обеспечивает правильного понимания слов, чувств собеседника и обсуждаемой проблемы, а также не способствует установлению доверительных отношений между партнерами по общению.

Если же говорить об эффективном слушании, то можно утверждать, что оно способствует пониманию обсуждаемой проблемы и приводит к ее решению. Выделяются два вида эффективного слушания: нерефлексивное и рефлексивное.

Нерефлексивное слушание – это умение внимательно молчать, не вмешиваясь в речь собеседника своими замечаниями и комментариями. Внимательное молчание подразумевает слушание с использованием невербальных средств – кивков, мимических реакций и контакта взглядами. Помимо этого используются речевые приемы: «угу», «да-да», «да, я согласен», «да, я понимаю» и т.п. Слушание этого вида полезно тогда, когда ваш собеседник проявляет какие-то чувства (например, гнев), хочет обсудить волнующий его вопрос или желает высказать свою точку зрения.

Давайте посмотрим, как это работает на примере упражнения.

3. Упражнение «Нерефлексивное слушание»

Цель: закрепление представлений об эффективности нерефлексивного слушания.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Разделите группу на пары. Можно использовать простой прием расчета на первый и второй. Дайте задание участникам с номером один по вашему сигналу начать рассказывать подробно свой вчерашний день или какое-то интересное событие из своей жизни. А участникам под номером два поручите внимательно слушать и использовать технику нерефлексивного слушания, т.е. применять невербальную коммуникацию – кивки, мимические реакции, контакт взглядами и малые речевые приемы: «угу», «да-да», «да, я согласен», «да, я понимаю» и т.п.

Дайте на это задание одну минуту. По вашему сигналу остановите беседу. Теперь дайте указание участникам под номером один продолжать повествование, а участникам под номером два забыть о нерефлексивном слушании и начать заниматься сторонними делами –

копаться в сумочке, листать страницы на телефоне и т.д. Отведите на эту часть упражнения тоже одну минуту.

Рефлексия упражнения. Задайте вопросы группе, какую часть упражнения было выполнять легче, почему; какие чувства вызвала первая и вторая часть упражнения у тех, кто рассказывал историю; какие выводы можно сделать; каким навыком должен обладать медиатор и почему.

4. Продолжение мини-лекции «Важно ли уметь слушать?»

Цель: формирование представлений об эффективном слушании и его роли в общении.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Расскажите о рефлексивном слушании как о процессе, который помогает расшифровать смысл сказанного. Рефлексивное слушание помогает убрать преграды и искажения, которые могут появиться в процессе общения, помогает понять смысл и содержание высказываний собеседника.

В медиации используют ряд приемов рефлексивного слушания:

1. *Отражение*, эхо-техника, т.е. дословное повторение ключевых слов и фраз собеседника: «Вы сказали…» и т.п.

2. *Перефразирование*, т.е. собственная формулировка сообщения говорящего для проверки точности понимания. При этом используются фразы: «Если я Вас правильно понял...», «Другими словами, Вы считаете...», «По Вашему мнению...», «Поправьте меня, если я ошибаюсь…» и т.п., которые показывают говорящему, что его слушают и понимают. В случае неправильного понимания этот прием помогает вовремя исправить непонимание.

3. *Резюмирование*. Подведение итога основным идеям, чувствам говорящего. Используются фразы: «Итак, Вы считаете, что...», «Если подвести итог сказанному, то...», «Таким образом...» и т.п.

4. *Уточнение*. При необходимости задаем уточняющие вопросы. Вопросы-факты: кто? когда? с кем? Вопросы отношения: как относится? какие чувства вызывает? Вопросы действия: что произошло? что случилось?

5. *Развитие идеи*. Выстраивание причинно-следственных связей. Гипотетические предположения о прошлом и будущем: «Т.е. если сейчас эта ситуация не разрешится, то…».

6. *Эмпатическое слушание*. Вербализация эмоций, словесное проговаривание эмоционального состояния собеседника. В этой технике акцент делается не на содержании высказывания, а на его эмоциональной окраске: «Я вижу, вас это волнует…», «Это большая радость для вас...» и т.п.

Давайте посмотрим, умеете ли вы слушать.

5. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Цель: самоанализ навыков слушать собеседника.

Время проведения: 10 минут.

Материал: бланки теста.

Инструкция. Зачитайте группе 12 вопросов. Попросите, чтобы участники не сильно задумывались над ответами, отвечали быстро, искренне «да» или «нет».

Вопросы теста:

1. Часто ли вы с нетерпением ждете, когда другой закончит говорить и даст возможность высказаться вам?

2. Бывает ли, что вы спешите принять решение до того, как поймете суть проблемы?

3. Правда ли, что вы порой слушаете лишь то, что вам нравится?

4. Не мешают ли вам эмоции слушать собеседника?

5. Часто ли вы отвлекаетесь, когда ваш собеседник излагает свои мысли?

6. Не запоминаете ли вы вместо основных моментов беседы какие-либо несущественные?

7. Бывает ли так, что слушать другого человека вам мешают собственные предубеждения?

8. Прекращаете ли вы слушать собеседника, когда появляются трудности в понимании сказанного?

9. Занимаете ли вы негативную позицию к говорящему?

10. Перебиваете ли вы собеседника?

11. Избегаете ли вы взгляда собеседника в разговоре?

12. Возникает ли у вас острое желание прервать собеседника и вставить свое слово за него, опередив его собственные выводы?

Предложите учащимся самостоятельно обработать полученные результаты. Для этого необходимо посчитать количество вариантов ответа «нет». Ключ:

10–12 баллов. Вы умеете достаточно хорошо слушать собеседника. Не руководствуясь предубеждениями по отношению к нему, стараетесь выделить в его словах главное. Ваши собственные эмоции не мешают вам слушать даже то, что вам не очень нравится, поэтому многие любят общаться с вами.

8–10 баллов. Нередко вы проявляете умение слушать партнера. Даже если вы чем-то недовольны, все равно стараетесь дослушать партнера до конца. Если же партнер вам надоел, пытаетесь тактично прервать общение с ним. Иногда вы все же позволяете себе перебить собеседника для того, чтобы вставить свое веское слово.

Менее 8 баллов. К сожалению, вы еще не научились слушать своих партнеров по общению. Вы перебиваете их, не даете высказаться до конца. Если вам не нравится то, что человек говорит, перестаете слушать его.

Рефлексия по итогам тестирования. Спросите у учащихся, согласны ли они с полученными результатами. Предложите по желанию озвучить и проанализировать результат. Отметьте то, что данная анкета не может рассматриваться как серьезное психодиагностическое исследование, ее основная задача – продемонстрировать 12 признаков плохих слушателей. Напомните еще раз о том, что в рамках курса мы совершенствуем наши техники общения**.**

6. Рефлексия занятия

Цель: получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Сообщите учащимся, что изучение этой темы мы продолжим на других занятиях. А в завершение нынешней темы попросите учащихся ответить на вопросы:

1. Русская поэтесса Марина Цветаева говорила: «Одно дело слушать, а другое – слышать». Что вы понимаете под этим высказыванием?

2. Какую роль, на ваш взгляд, играет рефлексивное слушание при решении конфликта с помощью посредника?

3. Как часто в разговоре с друзьями вы используете приемы рефлексивного слушания?

Домашнее задание: понаблюдайте за тем, как слушают друг друга два-три человека, ведущие общий разговор.

ЗАНЯТИЕ 5. Фильтры слушания

Цель: познакомить с особенностями восприятия информации.

Задачи ведущего:

– активизировать знания, полученные на прошлом занятии;

– познакомить с понятием «фильтры слушания»;

– рассмотреть причины хорошего и плохого запоминания информации.

Необходимое оборудование: листы для записей и выполнения заданий, таблица «Фильтры слушания» (формат ватмана).

Ход занятия

1. Групповая дискуссия «Активное слушание»

Цель: активизировать знания, полученные на прошлом занятии**.**

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Напомните учащимся, что на прошлом занятии вы познакомились с темой «Активное слушание». В завершение занятия все получили домашнее задание понаблюдать за тем, как слушают друг друга два-три человека, ведущие общий разговор. Поделитесь вашими наблюдениями.

Выслушайте желающих, подведите итог.

2. Упражнение «Вера Коркина»

Текст к упражнению «Вера Коркина» взят из «Коммуникативного тренинга» Мониной Г.Б и Лютовой Е.К.

Цель: заинтересовать слушателей в получении последующей информации о фильтрах слушания.

Материал: бланки для ответов, заранее выписанные на флипчарт вопросы опросника (до времени не показывайте эти вопросы участникам).

Время проведения: 40 минут.

Инструкция. Пригласите 6–7 человек добровольцев для участия в игре. Остальные участники курса исполняют роль наблюдателей. Экспериментальная группа выходит из аудитории. Один представитель группы остается с ведущим. Вы даете установку на запоминание и читаете текст. После этого в аудиторию приглашается следующий участник, для которого первый герой рассказывает услышанную только что историю. Процедура повторяется до последнего участника группы, который в свою очередь рассказывает то, что запомнил.

Текст: «10 января 1996 года в детском саду № 15, который находится на перекрестке ул. Проф. Попова и Партизана Германа, произошло необычное событие: из канализационной трубы в помещение старшей группы вылез крокодил.

Ваня Петров, увидев крокодила, взял мольберт и начал рисовать с натуры. Федя Иванов стал отбирать крокодила, пытаясь засунуть его в куртку Маши Селезневой. Папа Веры Коркиной, который пришел в это время за своей дочкой от шестого брака, с перепуга забыл взять ее домой и опоздал на собственный бракоразводный процесс, в результате чего его будущая восьмая жена оказалась без мужа, без прописки, а седьмая жена – без алиментов.

На крик прибежали сотрудники ДОУ. Кто-то успел позвонить по телефону 911. Но когда приехала спасательная команда, дети сидели за столом и пили ароматный чай».

После завершения игрового упражнения участники пытаются ответить на следующие вопросы:

– Как следовало бы изменить инструкцию, чтобы повысить эффективность запоминания? (Большинство участников считает, что эффективность запоминания могла бы повыситься при возможности играющих записывать или переспрашивать.)

– Что мешало слушать более внимательно?

– Какие моменты запомнились лучше и почему?

3. Мини-лекция «Фильтры слушания»

Цель: познакомить с понятием «фильтры слушания», рассмотреть причины хорошего и плохого запоминания информации.

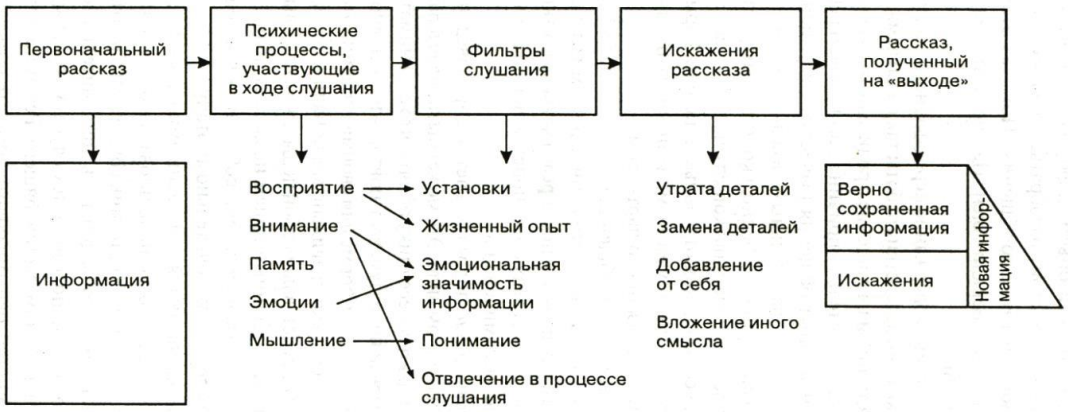
Материал: схема процесса эффективного запоминания на ватмане.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Как итог выполнения упражнения познакомьте участников с фильтрами слушания, в результате существования которых искажается смысл услышанного. Обсудите с участниками причины неэффективного слушания в процессе общения. Познакомьте с

таблицей, иллюстрирующей процесс получения информации в ходе слушания. В процессе обсуждения обращайтесь за подтверждением к упражнению «Вера Коркина».

Рисунок 1. Схема процесса эффективного запоминания



Как научиться не только эффективно слушать, но и слышать, воспринимать максимальный объем информации – вопрос достаточно сложный. Прежде всего стоит разобраться, почему мы теряем и искажаем то, что говорит партнер по общению. Помочь в этом может схема, предлагаемая Мадэлин Беркли-Ален (см. рисунок 1).

Как видно из схемы, содержание передаваемого рассказа может быть значительно искажено вследствие работы так называемых фильтров слушания.

Для того чтобы процесс общения оказался более эффективным, желательно овладеть техниками слушания, которые мы изучили ранее. Давайте вспомним, что такое рефлексивное слушание? Какие техники общения вам знакомы?

4. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Попросите группу по кругу завершить предложения:

– Сегодня я узнал…

– Было интересно…

– Мне пригодится информация о…

ЗАНЯТИЕ 6. Невербальное общение

Цель: познакомить с ролью невербального общения в построении эффективной коммуникации.

Задачи ведущего:

– знакомство участников группы с понятием невербального общения;

– формирование навыков анализа невербальных сигналов общения.

Необходимое оборудование: бейджи участников; лист ватмана с заголовком «Наши правила», 5 карточек с заданиями и текстом из книги Аллана Пиза «Язык телодвижений».

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: настрой на предстоящую тему работы, снятие эмоционального напряжения участников, объединение группы.

Материал: бейджи по числу участников.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Все участники стоят в кругу. Первый игрок (это может быть ведущий, если группа малоактивна) говорит: «Здравствуйте. Я Таня. Я сегодня вот такая» (показывает свое состояние мимикой, жестами). Вся группа говорит: «Здравствуй, Таня. Таня сегодня вот такая» и повторяет жесты, мимику Тани. Игра заканчивается, когда все участники поприветствуют окружающих; все участники хором говорят: «Здравствуйте!».

2. Работа в мини-группах «Анализ текста»

Цель: изучение и анализ фрагментов книги Аллана Пиза «Язык телодвижений».

Материал: фрагменты текста из книги Аллана Пиза «Язык телодвижений».

Время проведения: 60 минут.

Инструкция. Задайте участникам группы вопрос, знают ли они, кто такой Аллан Пиз. Расскажите о том, что Аллан Пиз – признанный во всем мире специалист по технологиям общения. Часто его называют «мистер язык телодвижений». Такое обращение закрепилось за ним после выхода в свет его очень популярной книги «Язык телодвижений». Сегодня эта книга переведена на 30 языков. В ней много полезной информации по невербальному общению: о мимике, жестах, тембре голоса. Аллан Пиз обращает внимание читателей на то, что в общении с людьми важно понимать не только смысл слов, но и невербальные знаки, с которыми эти слова были поданы. Автор учит читателей правильно строить общение, отличать ложь от правды, узнавать состояние собеседника, делать свою речь понятной и доступной для других. Если вам это интересно, то вы можете познакомиться с его книгой самостоятельно. А сегодня мы обратимся лишь к малой ее части, чтоб понять, что именно нам может пригодиться в дальнейшей работе волонтеров ШСМ.

1. Разделите участников на микрогруппы. Для этого рассчитайте их на 1, 2, 3, 4, 5.

2. Предложите объединиться в соответствии с номером в разных углах аудитории. Попросите членов каждой микрогруппы сесть в кружок.

3. Распределите, как и на первом занятии, роли в микрогруппах: «ведущий», «хронометрист», «стенографист», «докладчик» – в соответствии со случайными признаками (самый светловолосый, самая теплая одежда, самый высокий, самые короткие волосы и прочие).

4. Дайте инструкции для каждой роли. «Ведущий» – организует и руководит обсуждением. «Хронометрист» – следит за временем, отведенным на выполнение задания. «Стенографист» – записывает за участниками группы их высказывания. «Докладчик» – представляет результаты работы всей группы.

5. Дайте каждой микрогруппе задание проанализировать текст карточки и дополнить его своими примерами. Отведите на выполнение задания 10 минут.

6. По окончании работы групп заслушайте отчеты докладчиков. Поблагодарите.

7. Проведите групповую дискуссию по итогам работы групп:

– Что больше всего запомнилось?

– Что удивило?

Задания для микрогруппы 1

1. Изучите текст.

2. Выделите основную мысль.

3. Приведите примеры из своих наблюдений: что выдает человека, который говорит не то, что думает; когда вам кажется, что слова и мысли человека не совпадают?

«Учеными были обнаружены и зарегистрированы более 1 000 невербальных знаков и сигналов.

Альберт Мейерабиан установил, что передача информации происходит за счет вербальных средств (только слов) на 7 %, за счет звуковых средств (включая тон голоса, интонацию звука) на 38 % и за счет невербальных средств – на 55 %.

Профессор Рэй Бердвистел проделал аналогичные исследования относительно доли невербальных средств в общении людей. Он установил, что в среднем человек говорит

словами только в течение 10–11 минут в день и что каждое предложение в среднем звучит не более 2,5 секунд. Как и Мейерабиан, он обнаружил, что словесное общение в беседе занимает менее 35 %, а более 65 % информации передается с помощью невербальных средств общения.

Большинство исследователей разделяют мнение, что словесный (вербальный) канал используется для передачи информации, в то время как невербальный канал применяется для «обсуждения» межличностных отношений, а в некоторых случаях используется вместо словесных сообщений.

Независимо от культурного уровня человека слова и сопровождающие их движения совпадают с такой степенью предсказуемости, что Бердвистел даже утверждает, что хорошо подготовленный человек может по голосу определить, какое движение делает человек в момент произнесения той или иной фразы. И наоборот, Бердвистел научился определять, как говорит человек, наблюдая за его жестами в момент речи.

Многим людям трудно признать, что человек является все же биологическим существом. Homo sapiens – один из видов большой обезьяны, не покрытой шерстью, которая научилась ходить на двух ногах и обладает хорошо развитым мозгом. Как и другие животные, люди подчиняются биологическим законам, контролирующим их действия, реакции, жесты, язык тела. Удивительно, что человек-животное редко осознает, что его поза, жесты и движения могут противоречить тому, что сообщает его голос».

Задания для микрогруппы 2

1. Прежде чем прочитать текст, обсудите в группе, есть ли среди вас те, у кого хорошо развита интуиция, или так называемое шестое чувство.

2. Изучите текст.

3. Выделите основную мысль.

4. Приведите примеры, когда вам или вашим друзьям хорошо помогла интуиция. Чем она была подкреплена?

«Восприимчивость, интуиция и предчувствия. Когда мы говорим, что человек чувствителен и обладает интуицией, мы имеем в виду, что он (или она) обладает способностью читать невербальные сигналы другого человека и сравнивать эти сигналы с вербальными сигналами. Другими словами, когда мы говорим, что у нас предчувствие или что шестое чувство подсказывает нам, что кто-то сказал неправду, мы в действительности имеем в виду, что заметили разногласие между языком тела и сказанными этим человеком словами. Лекторы называют это чувством аудитории. Например, если слушающие сидят глубоко в креслах с опущенными подбородками и скрещенными на груди руками, у восприимчивого человека появится предчувствие, что его сообщение не имеет успеха. Он поймет, что нужно что-то изменить, чтобы заинтересовать аудиторию. А невосприимчивый человек, соответственно, не обратит на это внимания и усугубит свою ошибку.

Женщины обычно более чувствительны, чем мужчины, и этим объясняется существование такого понятия, как женская интуиция. Женщины обладают врожденной способностью замечать и расшифровывать невербальные сигналы, фиксировать самые мельчайшие подробности. Поэтому мало кто из мужей может обмануть своих жен, и, соответственно, большинство женщин могут узнать тайну мужчины по его глазам, о чем он даже не подозревает.

Эта женская интуиция особенно хорошо развита у женщин, занимающихся воспитанием маленьких детей.

Первые несколько лет мать полагается только на невербальные каналы коммуникации со своим ребенком, и считается, что, благодаря своей интуиции, женщины больше подходят для ведения переговоров, чем мужчины».

Задания для микрогруппы 3

1. Прежде чем прочитать текст, обсудите в группе, являются ли невербальные сигналы врожденными или приобретенными.

2. Изучите текст.

3. Выделить основную мысль.

4. Аргументируйте на ваших примерах, что можно отнести к рожденным, генетическим, приобретенным и культурно-обуслов-ленным сигналам.

«Врожденные, генетические, приобретенные и культурно обусловленные сигналы. Несмотря на то, что проделано много исследований, ведутся горячие дискуссии по поводу того, являются ли невербальные сигналы врожденными или приобретенными, передаются ли они генетически или приобретаются каким-то другим путем. Доказательства были получены через наблюдения за слепыми, глухими и глухонемыми людьми, которые не могли бы обучиться невербалике благодаря слуховым или зрительным рецепторам. Проводились также наблюдения за жестикулярным поведением различных наций и изучалось поведение наших ближайших антропологических родственников – обезьян и макак.

Выводы этих исследований указывают, что жесты поддаются классификации. Например, большинство детенышей приматов рождены со способностью к сосанию, говорящей о том, что эта способность или врожденная, или генетическая.

Немецкий ученый Айбль-Айбесфельдт установил, что способность улыбаться глухих или слепых от рождения детей проявляется без всякого обучения или копирования, что подтверждает гипотезу о врожденных жестах. Экман, Фризен и Зорензан подтвердили некоторые высказанные Дарвином предположения о врожденных жестах, когда они изучали выражения лица у людей, представителей пяти глубоко отличных друг от друга культур. Они установили, что представители различных культур использовали одинаковые выражения лица при проявлении определенных эмоции, что позволило им заключить, что эти жесты должны быть врожденными.

Когда вы скрещиваете руки на своей груди, скрещиваете ли вы правую руку над левой или левую над правой? Большинство людей не могут достоверно ответить на этот вопрос до тех пор, пока они это не проделают. В одном случае они будут чувствовать себя удобно, в другом случае нет. Отсюда можно заключить, что это, возможно, генетический жест, который не может быть изменен.

Большинство жестов невербального поведения являются приобретенными, и значение многих движений и жестов культурно обусловлено. При этом во всем мире основные коммуникационные жесты не отличаются друг от друга. Когда люди счастливы, они улыбаются; когда они печальны, они хмурятся; когда сердятся, у них сердитый взгляд.

Кивание головой почти во всем мире обозначает «да» или утверждение. Похоже, что это врожденный жест, так как он также используется глухими и слепыми людьми. Покачивание головой для обозначения отрицания или несогласия является также универсальным и может быть одним из жестов, изобретенных в детстве. Когда маленький ребенок наелся, он крутит головой из стороны в сторону, чтобы увильнуть от ложки, которой родители кормят его. Тем самым очень быстро он приучается использовать покачивание головой для выражения своего несогласия и отрицательного отношения.

Проследить происхождение некоторых жестов можно на примере нашего первобытнообщинного прошлого. Оскаливание зубов сохранилось от акта нападения на противника и до сих пор используется современным человеком, когда он злобно усмехается или проявляет свою враждебность каким-то другим способом. Улыбка первоначально была символом угрозы, но сегодня, в совокупности с дружелюбными жестами, она обозначает удовольствие или доброжелательность.

Жест пожимания плечами является хорошим примером универсального жеста, который обозначает, что человек не знает или не понимает, о чем речь. Это комплексный

жест, состоящий из трех компонентов: развернутые ладони, поднятые плечи и поднятые брови».

Задания для микрогруппы 4

1. Прежде чем прочитать текст, обсудите в группе, какие, на ваш взгляд, невербальные сигналы будут понятны в любом уголке планеты.

2. Изучите текст.

3. Выделите основную мысль.

4. Обыграйте немую сценку с использованием одного из приведенных ниже жестов и реагированием на него людей разных национальностей.

«Как вербальные языки отличаются друг от друга в зависимости от типа культур, так и невербальный язык одной нации отличается от невербального языка другой нации. В то время как какой-то жест может быть общепризнанным и иметь четкую интерпретацию у одной нации, у другой нации он может не иметь никакого обозначения или иметь совершенно противоположное значение. Например, рассмотрим разницу в интерпретации разными нациями таких трех типичных жестов, как кольцо из пальцев руки, поднятый вверх большой палец и V-образный жест пальцами.

Жест «о`кей», или кружок, образуемый пальцами руки. Этот жест был популяризован в Америке в начале XIX века главным образом прессой, которая в то время начала кампанию по сокращению слов и ходовых фраз до их начальных букв. Существуют разные мнения относительно того, что обозначают инициалы О.К. Некоторые считают, что они обозначали «all correct» – все правильно. Другие говорят, что это антоним к слову «нокаут», которое по-английски обозначается буквами К.О. Значение «ОК» хорошо известно во всех англоязычных странах, а также в Европе и в Азии. В некоторых же странах этот жест имеет совершенно другое происхождение и значение. Например, во Франции он означает ноль или ничего, в Японии он значит деньги, а в некоторых странах это оскорбление. Поэтому, путешествуя по разным странам, следует подчиняться правилу: «Со своим уставом в чужой монастырь не ходят». Это поможет вам избежать возможных неловких ситуаций.

Поднятый вверх большой палец. В Америке, Англии, Австралии и Новой Зеландии поднятый вверх большой палец имеет три значения. Обычно он используется при голосовании на дороге в попытках поймать попутную машину. Второе значение – «все в порядке». В некоторых странах, например, Греции этот жест означает «заткнись», поэтому можете представить себе положение американца, пытающегося этим жестом поймать попутную машину на греческой дороге! Когда итальянцы считают от одного до пяти, этот жест обозначает цифру 1, а указательный палец тогда обозначает 2. Когда считают американцы и англичане, указательный палец означает 1, а средний палец – 2; в таком случае большой палец представляет цифру 5.

Жест с поднятием большого пальца в сочетании с другими жестами используется как символ власти и превосходства, а также в ситуациях, когда кто-нибудь вас хочет «раздавить пальцем».

V-образный знак пальцами. Этот знак очень популярен в Великобритании и Австралии и имеет оскорбительную интерпретацию. Во время второй мировой войны Уинстон Черчилль популяризировал знак V для обозначения победы, но при этом рука должна быть повернута тыльной стороной к говорящему. Если же при этом рука повернута ладонью к говорящему, то жест приобретает оскорбительное значение – «заткнись». В большинстве стран Европы, однако, V-жест в любом случае означает победу, поэтому если англичанин хочет этим жестом сказать европейцу из другого государства, чтобы он заткнулся, тот будет недоумевать, какую победу имел в виду англичанин. Во многих странах этот жест означает также цифру 2. Эти примеры говорят о том, к каким недоразумениям могут привести неправильные толкования жестов, не учитывающих национальные

особенности говорящего. Поэтому, прежде чем делать какие-либо выводы о значении жестов и языка тела, необходимо учесть национальную принадлежность человека».

Задания для микрогруппы 5

1. Прежде чем прочитать текст, обсудите в группе, можно ли только по одному жесту четко определить подтекст общения.
2. Изучите текст.
3. Выделить основную мысль.
4. Дополните представленный материал своими примерами.

«Совокупность жестов. Одной из наиболее серьезных ошибок, которую могут допустить новички в деле изучения языка тела, является стремление выделить один жест и рассматривать его изолированно от других жестов и обстоятельств. Например, почесывание затылка может означать тысячу вещей – перхоть, блохи, выделение пота, неуверенность, забывчивость или произнесение неправды – в зависимости от того, какие другие жесты сопровождают это почесывание. Поэтому для правильной интерпретации мы должны учитывать весь комплекс сопровождающих жестов.

Как любой язык, язык тела состоит из слов, предложений и знаков пунктуации. Каждый жест подобен одному слову, а слово может иметь несколько различных значений. Полностью понять значение этого слова вы можете только тогда, когда вставите это слово в предложение наряду с другими словами. Жесты поступают в форме «предложений» и точно говорят о действительном состоянии, настроении и отношении человека. Наблюдательный человек может прочитать эти невербальные предложения и сравнить их со словесными предложениями говорящего.

Кроме учета совокупности жестов и соответствия между словами и телодвижениями, для правильной интерпретации жестов необходимо учитывать контекст, в котором живут эти жесты. Если вы, например, в холодный зимний день увидите на автобусной остановке человека, сидящего со скрещенными ногами, крепко скрещенными на груди руками и опущенной вниз головой, то это, скорее всего, будет означать, что он замерз, а вовсе не его критическое отношение к чему-либо. Однако если человек в точно таком же положении будет сидеть напротив вас за столом переговоров о заключении сделки, то его жесты совершенно определенно следует трактовать как имеющие негативное или оборонительное отношение в сложившейся ситуации.

Если у человека слабое рукопожатие, то можно сделать вывод о слабости его характера. Но если у человека артрит суставов руки, то он будет использовать слабое рукопожатие, чтобы предохранить руку от боли. Поэтому художники, музыканты, хирурги и люди других деликатных профессий, где требуются чуткие пальцы, обычно предпочитают не обмениваться рукопожатиями, но если они вынуждены это делать, то пользуются щадящим рукопожатием.

Иногда люди, носящие плохо сидящую или тесную одежду, скованы в своих движениях, что оказывает влияние на выразительность их языка тела. Это достаточно редкие случаи, но их важно иметь в виду».

3. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Подведите итог работы всех групп. Задайте вопрос: можно ли подделать язык тела? Обсудите и дайте пояснение, что это практически невозможно, т.к. человека будет выдавать отсутствие конгруэнтности между жестами, микросигналами организма и сказанными словами. Например, раскрытые ладони ассоциируются с честностью, но когда обманщик раскрывает вам свои объятия и улыбается вам, одновременно говоря ложь, микросигналы его организма выдадут его потайные мысли. Это

могут быть суженные зрачки, поднятая бровь или искривление уголка рта, и все эти сигналы будут противоречить раскрытым объятиям и широкой улыбке. В результате реципиент склонен не верить тому, что он слышит.

Существуют, однако, случаи, когда языку тела специально обучают для достижения благоприятного впечатления. Например, на конкурсах красоты Мисс Америка или Мисс Вселенная каждая конкурсантка обучается таким движениям тела, которые излучают теплоту и искренность. Чем с большим мастерством участница конкурса может передавать эти сигналы, тем больше очков она получит от судей. Но даже опытные специалисты могут имитировать нужные движения только в течение короткого периода времени, поскольку вскоре организм непроизвольно передаст сигналы, противоречащие его сознательным действиям. Многие политики являются опытными специалистами в области копирования языка тела и используют это для того, чтобы добиться расположения своих избирателей и заставить их поверить своим речам. Лицо чаще, чем какая-либо другая часть человеческого тела, используется для скрытия ложных высказываний. Мы улыбаемся, киваем головой и подмигиваем в попытке скрыть ложь, но, к несчастью для нас, наше тело своими знаками говорит истинную правду, и наблюдается несоответствие между сигналами, считываемыми с лица и с тела, и словами. Изучение выражения лица является искусством само по себе.

Вопросы группе:

– Какую роль, на ваш взгляд, играет понимание невербального языка в решении конфликта? в работе медиатора?

Домашнее задание: понаблюдайте за тем, какие невербальные сигналы подают люди в разных ситуациях.

ЗАНЯТИЕ 7. Конфликт

Цель: познакомить участников с понятием «конфликт».

Задача ведущего: знакомство участников группы с темой «конфликт».

Необходимое оборудование: листы с цитатами, коробочка небольшого размера с подарком, приз победителю.

Ход занятия

1. Групповая дискуссия «Невербальные коммуникации».

Цель: активизировать знания, полученные на прошлом занятии.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Напомните учащимся, что на прошлом занятии они познакомились с темой «Невербальные коммуникации». В завершение занятия все получили домашнее задание: понаблюдать за тем, какие невербальные сигналы подают люди в разных ситуациях. Теперь нужно поделиться своими наблюдениями.

Выслушайте желающих, подведите итог.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: активизация группы на тему занятия.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Попросите участников перечислить ассоциации к слову «конфликт» (2–3 круга, не повторяясь). Записывайте все ассоциации на доске. При этом делите их, не объясняя, на два столбика: первый характеризует конфликт как негативное явление, второй – как явление со знаком плюс.

Задайте группе вопрос, по какому принципу ассоциации разделялись. Если были даны только негативные ассоциации, можно спросить, для чего, с точки зрения группы, оставлена вторая половина доски, привести примеры («в споре рождается истина» и т.д.), предложить еще один круг ассоциаций на слово «конфликт» со знаком «плюс». По результатам упражнения делается вывод о том, что конфликт – это не «приговор», не конец отношений, а повод понять, что между людьми возникли разногласия, и прояснить их.

3. Групповая дискуссия «Конфликт»

Цель: погружение в тему занятия, формирование навыков аргументированно представлять свое мнение.

Материал: бланки с цитатами, размещенные в разных частях аудитории.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Обратите внимание группы на цитаты, размещенные в аудитории. Предложите походить, проанализировать и остановиться у той, которая более всего совпадает с их точкой зрения.

Обсудите выбор участников группы. Если выбраны не все цитаты, предложите обсудить и их.

Примеры цитат:

1. Ни один конфликт не был разрешен насилием. Можно победить или проиграть, но, рано или поздно, все равно придется договариваться (Роман Злотников. Мятеж на окраине галактики).

2. Любой искусственно сдерживаемый конфликт рано или поздно вырывается из-под контроля, и сила взрыва прямо пропорциональна длительности сдерживания (Оксана Панкеева. Песня на двоих).

3. Тот, кто хочет уладить конфликт, борется за будущее (Владимир Тарасов. Технология жизни. Книга для героев).

4. Большинство конфликтов между людьми происходит по одной простой причине: мы много фантазируем о том, будто хорошо понимаем друг друга, и мало говорим для того, чтобы действительно друг друга понимать (Александра Пожарская. Речевая самооборона).

5. Как только ты научишься зеркально смотреть на конфликтную ситуацию, не погружаясь в нее по уши, как мы все это делаем, а созерцая со стороны – то поверь, она непременно разрешится с минимальными потерями для тебя! Надо всего лишь поставить себя на место другого человека и представить: а что бы ты сам сделал или захотел сделать в данном случае? (Владимир Чеповой. Перекресток).

6. Конфликтные ситуации неизбежны, но умный ищет выход из них, а дурак – вход (Виктор Губарев).

После обсуждения всех цитат задайте вопрос:

–Что объединяет эти высказывания?

4. Мини-лекция «Что такое конфликт?» *(По материалам пособия: Психология, 7 класс: учебное пособие / под редакцией И.В. Дубровиной. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. 248 с.)*

Цель: знакомство с понятием «конфликт».

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Познакомьте учащихся с понятием «конфликт», используя материалы учебного пособия под редакцией И.В. Дубровиной.

«В социальных группах, в формальном и неформальном общении между людьми не всегда царят дружба, любовь и согласие. Нередко возникают взаимное непонимание, напряжение, которые могут перерасти в открытую или скрытую вражду. В таких случаях говорят о том, что между людьми возник конфликт.

Конфликтами называют столкновения в отношениях между людьми, связанные с серьезными разногласиями, с ярко выраженными отрицательными чувствами (гневом, обидой, раздражением и др.).

Конфликты бывают разные. Нередко конфликт возникает между большими группами людей. Конфликтуют группы спортивных болельщиков, устраивая подчас многолюдные драки прямо на стадионе; вступают в конфликт политические партии, а то и правительства разных стран. Такие конфликты могут носить характер «холодной войны», но могут

перерастать в побоища и настоящие войны. Конфликты между группами людей называют межгрупповыми.

Конфликт может возникнуть и в душе одного человека. В таких случаях говорят о внутриличностном конфликте.

Например, друзья зовут погулять, и тебе хочется пойти с ними, но надо делать уроки, так как на завтра, как назло, много задано. Этот конфликт может быть по-разному разрешен. Кто-то из вас останется дома, но ученик из стихотворения А. Барто принял другое решение, причем, похоже, без долгих внутренних мучений:

Сережа взял свою тетрадь,
Решил учить уроки.
Озера начал повторять
И горы на востоке.
Но вдруг увидел он в окно,
Что двор сухой и чистый,
Что дождик кончился давно
И вышли футболисты.
Он отложил свою тетрадь
– Озера могут подождать...
И вот Сережина тетрадь
В который раз открыта.
«Как много стали задавать»,
– Он говорит сердито, –
«Сижу за книжкой до сих пор
И все не выучил озер».

А вот другой внутренний конфликт – между щедростью и жадностью, желаниями подарить что-то другому человеку и оставить это себе – из стихотворения Агнии Барто «Я выросла»:

Мне теперь не до игрушек
– Я учусь по букварю,
Соберу свои игрушки
И Сереже подарю.
Деревянную посуду
Я пока дарить не буду.
Заяц нужен мне самой
– Ничего, что он хромой,
А медведь измазан слишком,
Куклу жалко отдавать:
Он отдаст ее мальчишкам
Или бросит под кровать.
Паровоз отдать Сереже?
Он плохой, без колеса...
И потом мне нужно тоже
Поиграть хоть полчаса!
Мне теперь не до игрушек
– Я учусь по букварю:
Но я, кажется, Сереже
Ничего не подарю.

Конфликты, которые возникают между отдельными людьми, называют межличностными. В жизни подростков межличностные конфликты случаются очень часто. Может быть, даже чаще, чем у младших школьников или взрослых. Подростки часто

конфликтуют друг с другом, с родителями. Конфликты нередко возникают и между подростком и группой его сверстников (например, конфликт с одноклассниками). Важно научиться правильно вести себя в конфликтных ситуациях, а для этого полезно понимать психологическую природу конфликта.

Различных конфликтов так много, а уметь их грамотно разрешать столь важно, что в недавнее время возникла специальная наука – конфликтология. Она занимается изучением того, как возникают и развиваются конфликты, как их умело разрешать и предотвращать. Конфликтологию изучают будущие дипломаты, менеджеры, педагоги, руководители – все те, кто по долгу службы имеет дело с другими людьми. Но умение разобраться в конфликте и правильно вести себя в ситуации конфликта полезно любому человеку».

5. Упражнение «Подарок»

Цель: выровнять эмоциональный баланс группы, обсудить некоторые причины возникновения конфликтов.

Материал: коробочка небольшого размера с подарком, приз победителю (это может быть конфета, маленькая игрушка, сувенир и т.д.). Важно чтобы приз не был хрупким, так как в процессе игры есть вероятность того, что он упадет на пол. Важно заранее упаковывать приз (завернуть в бумагу, положить в коробку, перевязать ленточкой, заклеить скотчем и т.д.), чтобы получился объемный сверток.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Перед началом игры предложите группе сесть в круг и придвинуть стулья максимально близко друг к другу. Включите веселую музыку и передайте большой сверток с призом одному из сидящих рядом с ним участников. Получив сверток, он тут же передает его по кругу следующему игроку, тот – следующему и т.д. Когда внезапно прекратится музыка, участник со свертком в руках должен попробовать распаковать подарок, делает он это ровно до тех пор, пока музыка не начнет играть снова. Как только заиграла музыка, приз путешествует по кругу дальше. Приз достается тому, кто сумеет окончательно развернуть его и взять в руки.

Когда игра завершится, попросите участников поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы:

– Если бы нас с вами попросили снять фильм о конфликтных людях на примере данной игры, то где и в какие моменты мы могли бы разыграть конфликты?

– Из-за чего могли бы возникнуть конфликты?

– Кто мог бы стать их потенциальным участником и почему?

Например, конфликт мог бы возникнуть в момент остановки музыки между участником, который разворачивает приз, и участниками, сидящими рядом. Можно было бы обвинить ведущего в том, что он имеет предвзятое отношение к некоторым участникам, что проявилось в моменты включения и выключения музыки и т.д.

Далее спросите группу:

– Как можно было бы изменить инструкции к игре, чтобы снизить вероятность появления конфликтов?

Обсудите с группой этот вопрос и постарайтесь, чтобы прозвучали предложения: сделать инструкцию более четкой, ввести некоторые ограничения и т.д.

6. Мини-лекция «Формула конфликта» *(По материалам пособия: Психология, 7 класс: учебное пособие / под редакцией И.В. Дубровиной. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. 248 с.)*

Цель: познакомить с компонентами конфликта.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Познакомьте учащихся с формулой конфликта, используя материалы учебного пособия под редакцией И.В. Дубровиной.

«Попробуем разобраться, из чего состоит конфликт. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Конфликтная ситуация возникает между участниками конфликта. Как мы уже говорили, это могут быть отдельные люди, группы людей, организации или даже разные стороны личности одного человека.

Любая ситуация может стать конфликтной, а может и не стать – все зависит от отношения к ней. Например, один из друзей не мог пойти гулять в тот момент, когда его приглашал приятель. Эта ситуация сама по себе не является конфликтной. Но один из участников общения воспринял ее как конфликтную.

Сколько ссор, обид можно было бы избежать, если в самом начале не идти на конфликт, не превращать обычную ситуацию в конфликтную.

Но чаще всего конфликтная ситуация возникает тогда, когда есть для этого определенная причина – то, из-за чего враждуют участники конфликта, почему не могут договориться.

Есть ситуации, в которых участники конфликта относятся друг к другу нейтрально или даже хорошо. Здесь нет глубинной причины для конфликта. Напряжение возникает по поводу какого-то конкретного вопроса или объекта. Типичными примерами таких конфликтов являются споры из-за территорий, когда не могут договориться правительства разных стран, или суд из-за наследства, которое не могут поделить родственники.

Конфликты, возникающие из-за конкретных вопросов или объектов, называют деловыми.

Но иногда источник конфликтной ситуации кроется в личностных качествах участников либо в их психологической несовместимости. Такие конфликты называют личностно-эмоциональными.

Конфликтная ситуация не обязательно переходит в конфликт. Для этого нужен толчок, та последняя капля, которая переполняет чашу терпения, – повод. Повод для конфликта может возникнуть по инициативе кого-либо из участников. Если человек намеренно дразнит другого, оскорбляет, говорит обидные вещи, он, скорее всего, хочет вызвать его на конфликт. Или, например, начальник может специально создать какой-то производственный конфликт с подчиненным, а потом «за невыполненное задание» или «за неуместное поведение на рабочем месте» уволить этого сотрудника. Целью начальника было увольнение, а конфликт он создает намеренно, как средство достижения этой цели.

Но повод может подвернуться и случайно. Например, на перемене ты нечаянно наступаешь кому-нибудь на ногу. А этот кто-то только и ждет повода разрядиться, сорвать зло на окружающих. Вот ты уже и в конфликте в результате своего нечаянного неловкого движения.

Конфликтная ситуация может сложиться в ходе естественного течения событий.

Вот довольно типичный пример поведения подростка, находящегося в ситуации конфликта с родителями, которые, по его мнению, не считались с ним как с взрослым человеком. Во время обеда мать задает ему невинный вопрос: «Не остыл ли суп?». Но для него это не просто вопрос – это повод для того, чтобы выплеснуть свои переживания, порожденные конфликтом. Поэтому в ответ на вопрос матери он швыряет ложку и с криком: «Вечно ты лезешь мне в душу!» – уходит из комнаты.

Учитывая все сказанное, можно вывести следующую формулу конфликта:

Конфликт – это конфликтная ситуация + повод для конфликта.

7. Рефлексия занятия

Цель: получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Сообщите, что изучение этой темы будет продолжено на других занятиях. А в завершение сегодняшнего занятия попросите учащихся ответить на вопросы:

– Какую роль, на ваш взгляд, играют конфликты в жизни человека?

– Какие конфликты чаще всего происходят в среде ваших ровесников? (Межличностные, внутригрупповые, межгрупповые и т.д.)

Домашнее задание: вспомните и представьте на следующей встрече примеры разных конфликтов из классических литературных произведений.

ЗАНЯТИЕ 8. Конфликт (продолжение)

Цель: рассмотреть причины возникновения межличностных конфликтов.

Задачи ведущего:

– закрепление темы прошлого занятия;

– рассмотрение причин конфликтов.

Необходимое оборудование: мяч, три листа ватмана для групповой работы, маски по числу участников, маркеры, скотч, магниты, опорные схемы.

Ход занятия

1. Групповая дискуссия «Конфликт»

Цель: активизировать знания, полученные на прошлом занятии.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Напомните учащимся, что на прошлом занятии вы познакомились с темой «Конфликт». Было дано задание на дом: вспомнить примеры разных конфликтов из классических литературных произведений.

Выслушайте и обсудите ответы группы.

2. Упражнение-энергизатор «Если – то»

Цель: активизировать работу группы, проанализировать ассоциативный ряд, созданный участниками.

Материал: мяч.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Скажите участникам группы, что сейчас вы в случайном порядке будете кидать им мячик, и тот, у кого окажется мяч, должен быстро продолжить начатое высказывание. Примерные фразы для быстрых ассоциаций:

– Если школьный конфликт – это мебель, то это…

– Если школьный конфликт – это какое-то помещение, то это…

– Если школьный конфликт – это какой-то урок, то это…

– Если школьный конфликт – это какая-то часть дня, то это…

– Если школьный конфликт – это какое-то настроение, то это…

– Если школьный конфликт – это человек, то это…

Обсудите высказывания и реакцию на них.

3. Мини-лекция «Причины возникновения межличностных конфликтов» *(По материалам пособия: Психология, 7 класс: учебное пособие / под редакцией И.В. Дубровиной. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. 248 с.)*

Цель: познакомиться с причинами возникновения межличностных конфликтов.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Познакомьте учащихся с причинами возникновения конфликтов, используя материалы учебного пособия под редакцией И.В. Дубровиной «В жизни возникают – подчас случайно – ситуации, которые сталкивают людей, преследующих противоположные цели. Можно, например, считать конфликтными отношения между царем Салтаном, с одной стороны, и ткачихой, поварихой и сватьей бабой Бабарихой, с другой стороны, в знаменитой сказке А.С. Пушкина. Конфликт здесь порожден прямо противоположными целями: царь Салтан хочет поехать к Гвидону, а они «не хотят его пустить чудный остров навестить». Конфликт этот длится довольно долго, наконец, царь

Салтан взрывается и кладет ему конец: «Кто я – царь или дитя? – говорит он, не шутя...» и т.д. вплоть до полного расставания со всей троицей.

Конфликт может возникнуть между людьми, стремящимися к одной и той же цели, но находящимися при этом в ситуации конкуренции, когда победить может только один человек, к примеру, в борьбе за директорское кресло или за руку и сердце красавицы.

Конфликт между участниками порождается подчас столкновением их совершенно разных жизненных принципов, представлений о добре и зле, правильном и неправильном. Примером в данном случае может служить непрекращающийся конфликт между миролюбивым гуманистом – котом Леопольдом и мелкими пакостниками – мышами из известного мультфильма.

Источником конфликтов часто является психологическая несовместимость людей. Люди могут быть сами по себе замечательными, но вместе долго не могут находиться, они начинают друг друга раздражать. Именно поэтому при подборе членов экипажей самолетов, подводных лодок, космических кораблей, участников длительных научных экспедиций, например, на зимовке в Арктике или Антарктиде и т.п. людей обязательно проверяют на их психологическую совместимость, то есть возможность длительного мирного сосуществования.

Конфликты могут возникать из-за непонимания смысла высказываний, просьб, приказов, переживаний, объяснений.

Конфликт может возникнуть просто по причине скуки, тогда его участники оказываются «при деле», жизнь их наполняется более интересным содержанием. Как скучно было бы коту Тому и мышонку Джерри, героям американских мультфильмов, или Волку и Зайцу из отечественного мультфильма «Ну, погоди!», если бы они не строили друг другу бесконечные козни!

Как правило, межличностные конфликты имеют не одну, а сразу несколько причин. Их далеко не всегда легко понять как самим участникам конфликта, так и стороннему наблюдателю, поскольку люди часто не осознают истинной природы конфликта.

Конфликт вообще можно образно представить себе в виде сравнительно небольшой надводной части айсберга, где под водой, оставаясь невидимой, находится его основная часть, состоящая из осознаваемых и неосознаваемых людьми обид, надежд, представлений о справедливости – всего того, что может служить причиной конфликтов».

4. Работа в мини-группах «Мы эксперты» *(по материалам пособия: Микляева А.В., Румянцева П.В., Туманова Е.Н. Школьная медиация: теоретические и методические основы. М.: СВИВТ, 2016. 144 с.)*

Цель: закрепить изученный материал.

Материал: опорные таблицы, три листа ватмана, маркеры разных цветов для трех групп. Магниты или скотч для крепления листов ватмана.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Разделите группу на три мини-группы. Скажите учащимся о том, что, будучи подростками, они, пожалуй, лучше всех знают, какие конфликты чаще всего бывают в школе. Предложите подготовить иллюстративный материал для учебника по школьной конфликтологии, составив иллюстрированную схему причин школьных конфликтов. В качестве примера покажите опорные схемы из разных учебных пособий и разберите принципы их построения: сначала нужно выделить крупные блоки, потом описать их варианты, показать различия между ними, проиллюстрировать, чтобы читателю было понятно и интересно.

Группы работают самостоятельно, по завершении работы схемы представляются на общее обсуждение.

В качестве итога выделите основные причины и разнообразие конфликтов в школе.

5. Упражнение «Причины конфликта: снаружи и внутри» *(по материалам пособия: Микляева А.В., Румянцева П.В., Туманова Е.Н. Школьная медиация: теоретические и методические основы. М.: СВИВТ, 2016. 144 с.)*

Цель: закрепить изученный материал.

Материал: маски по числу участников.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Раздайте участникам маски. Предложите вспомнить какой-нибудь конфликт, стороной которого был сам участник. На лицевой стороне маски нужно одним предложением описать суть конфликта (не забываем о конфиденциальности!) и вторым предложением – свои действия.

На оборотной стороне маски, скрытой от стороннего наблюдателя, одним-двумя предложениями охарактеризовать свое истинное состояние, потребности и намерения в это время.

В зависимости от уровня психологической безопасности, достигнутого группой к этому моменту, маски могут представляться группе каждым участником самостоятельно, или же их можно сдать ведущему, который покажет их группе и прочтет написанное, не открывая авторства текстов.

По итогам упражнения организуется ненаправленное обсуждение впечатлений. Делается вывод: за тем или иным поведением в конфликте всегда стоят неудовлетворенные потребности.

6. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня я понял…

– Сегодня меня удивило…

– Мне понравилось / не понравилось на занятии…

ЗАНЯТИЕ 9. Поведение человека в конфликте

Цель: рассмотреть причины конфликтов, страхи и поведение участников.

Задачи ведущего:

– закрепление темы прошлого занятия;

– рассмотрение причин конфликтов;

– изучение моделей поведения людей в конфликтах.

Необходимое оборудование: листы формата А4, таблица «Конфликтные поля», маркеры, скотч, схема К. Томаса, памятки для участников группы по решению конфликтов, карточки с различными высказываниями для работы в парах.

Ход занятия

1. Упражнение «Конфликтные поля» *(по материалам пособия: Базовый курс медиации: рефлексивные заметки / М.С. Бойко и др.; под общ. ред. С.В. Лабода. Минск: Медисонт, 2011. 316 с.)*

Цель: учить находить причины возникновения конфликта, возможные страхи сторон конфликта.

Время проведения: 35 минут.

Материалы: листы формата А4, таблица «Конфликтные поля», маркеры, скотч.

Инструкция. Объедините участников в группы по 3–4 человека и предложите им вспомнить конфликтные ситуации, попадающие в какое-либо конфликтное поле, указанное на таблице. После того как участники обменяются своими воспоминаниями, они выбирают 1–2 ситуации, изображают ее (их) схематично на листе А4 и дают название каждой ситуации.

Затем рисунки представляются всей группе. После презентации каждой ситуации в таблице, в графе «Конфликтные ситуации» кратко фиксируется ее суть, в графе «Страхи» записывают опасения, которые могут возникать в подобных ситуациях у сторон конфликта.

Конфликтные поля

Конфликтные поля	Конфликтные ситуации	Страхи
Педагог – ученик		
Педагог – группа учащихся		
Ученик – ученик		
Ученик – группа учащихся		

Вопросы для анализа:

– Какие ситуации наиболее часто встречаются в школе?

– Каковы причины возникновения конфликтов у учащихся?

– Какие типичные страхи возникают у сторон конфликта?

– Как они могут проявляться?

– Что важно учитывать волонтеру ШСМ?

2. Мини-лекция «Поведение человека в конфликте» *(по материалам пособия: Психология, 7 класс: учебное пособие / под редакцией И.В. Дубровиной. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. 248 с.)*

Цель: учить находить причины возникновения конфликта, возможные страхи сторон конфликта.

Время проведения: 15 минут.

Материал: схема К. Томаса.

Инструкция. Мини-лекцию необходимо сопровождать зарисовкой схемы К. Томаса: *Рисунок 2. Схема Т. Томаса*



«Существует много стратегий и тактик выхода из конфликта: одни более, другие менее надежные и успешные. Но есть один самый главный совет. Вот он: если хочешь наилучшим образом разрешить конфликт с человеком, попробуй учесть не только свои, но и его интересы. Именно на этот принцип будет опираться в своей работе медиатор и волонтер ШСМ. Только при таком подходе выиграют обе стороны. Но оказывается, что именно этого никогда не происходит: каждый обычно хочет не просто выиграть сам, но сделать так, чтобы проиграл другой. В результате теряют оба. Позднее мы будем говорить с вами о том, что

главная задача медиатора – создать условия, в которых стороны смогут прислушаться друг к другу и прийти к совместному решению проблемы с учетом интересов друг друга.

Исследования показали, что поведение человека в ситуации конфликта зависит, с одной стороны, от того, насколько он активно себя ведет, а с другой, – от того, насколько он хочет сотрудничать, а не враждовать с другим человеком. Получилось четыре варианта поведения при конфликте.

Соперничество. Высокая активность при нежелании сотрудничать. В этом случае человеку хочется добиться своего любой ценой, не считаясь с интересами другого. Конфликтующий действует по принципу «Если не ты – его, то он – тебя». При таком поведении в конфликте победа может дорого стоить – например, отношения с другим человеком могут быть испорчены навсегда.

Избегание. При таком поведении нет ни активности, ни желания сотрудничать. Человек ведет себя так, чтобы не допустить конфликта ни в коем случае – например, уводя разговор в сторону всякий раз, когда он касается отрицательных качеств другого или взаимных обид. Иногда уместно пользоваться этим способом, но понятно, что он не пригоден на все случаи жизни: если разногласия и взаимное недовольство не обсуждать, то они не исчезнут.

Приспособление – это отсутствие активности при явном желании сотрудничать. Такое подчинение требованиям другого возможно и даже необходимо, если другой все-таки прав. Но если приспосабливаться к чужим требованиям всегда, то наверняка это будет в ущерб собственным интересам, а возможно, и интересам общего дела.

Сотрудничество отличается высокой степенью активности и выраженным желанием сотрудничать. Это наилучший вариант поведения в ситуации конфликта. Для сотрудничества в конфликте могут быть использованы разные способы решения общей проблемы.

Возьмем, к примеру, такой конфликт: у тебя с товарищами один апельсин на троих. Что делать?

Можно воспользоваться несколькими способами:

1. *Дипломатия*. Вы стараетесь рассудить, кому апельсин нужнее.

2. *Компромисс (консенсус*). Чистите апельсин и делите его поровну.

3. *Воля судьбы*. Тянете жребий.

Но можно решить этот конфликт и как-то еще. Подойти к нему более творчески и нестандартно. Например, можно внимательнее отнестись к желаниям всех участников конфликта и попытаться их по возможности удовлетворить. Возможно, одному апельсин нужен потому, что его мучит жажда или голод – он хочет съесть дольки или выжать сок. Другому нужна только кожура для того, чтобы приготовить цукаты для пирога или, высушив их, положить в шкаф, защищая от моли вещи. А третий вообще мечтает вырастить апельсиновое дерево, и ему нужны только косточки. Такой способ сотрудничества для разрешения конфликта можно назвать конструктивным поиском.

Больше всего в жизни добивается тот человек, который рассматривает возникающие в его жизни проблемы, конфликты не как сваливающиеся на голову несчастья или призывы к жестоким битвам, а как интересные жизненные ребусы. Чтобы конфликты и были такими интересными задачами, а не стихийными бедствиями, полезно владеть приемами общения, которые способствуют благополучному разрешению конфликтов. Эти приемы полезно знать любому человеку. Эти же приемы будет использовать медиатор в своей работе.

Вот некоторые из них (раздайте памятки каждому участнику группы):

1. Точно выбирай время и место. Если хочется действительно разрешить разногласия с другим человеком или выступить в роли медиатора, нужно позаботиться о том, чтобы выбрать удобное для всех время и место для серьезного разговора. Не стоит затевать выяснение личных отношений или выступать посредником чужих отношений, если вокруг

люди, которых конфликт не касается, и если кто-то из участников конфликта устал или плохо себя чувствует.

2. Действуй в общих интересах. Помни о том, что другой человек имеет те же права: право чувствовать не то же самое, что и ты, право отстаивать свои интересы, право на ошибку. Если другой участник конфликта все же прав, вырази согласие с его словами, например, так: «Когда я опять буду так делать, скажи мне сразу об этом». Если же вы выступаете в роли посредника, медиатора, то важно помнить о необходимости соблюдать нейтральность по отношению к каждой из сторон.

3. Избегай обобщений сам и переводи обобщения другого на конкретные примеры. Во время конфликта люди часто бросают друг другу обобщенные обвинения («Вечно ты не в свое дело суешься!», «Ты вообще не способен понять другого человека!» и тому подобное). Не стоит пользоваться такими обобщениями, они оскорбительны и вредны. Если их использует другой участник конфликта, стоит попросить его привести конкретные примеры того, в чем он вас обвиняет: «Когда это было?», «Приведи пример».

4. Пользуйся описаниями, а не оценками. Например, выражение «Ты – трепло!» – это оценка, а «Ты рассказал обо мне то, о чем я просил никому не рассказывать» – это описание. Желательно выражать чувства словами как можно более подробно. Это помогает другому участнику конфликта лучше понять тебя, а тебе – снять внутреннее напряжение, разрядиться.

5. Внимательно слушай другого. Это помогает лучше понять другого человека и выглядит в его глазах как забота о нем.

6. Попробуй обсудить действительные факты, не обвиняя другого.

7. Попробуй посмотреть на конфликт как бы со стороны и поставить себя на место другого. Это важно и в индивидуальной работе медиатора со сторонами конфликта.

8. Попробуй остановить резкие действия и высказывания, пока обе стороны не успокоятся.

9. Взвесь точку зрения другого разумно и искренно; это заставит и другого сделать то же самое.

10. Не дави своей точкой зрения на другого; обсудите точки зрения обоих.

11. Не бей «ниже пояса» – не намекай на внешность, физические недостатки, родителей и др.

12. Критикуя другого, не забывай о его достоинствах.

13. Заканчивайте спор некоторым соглашением.

Пользуясь этими приемами – пусть даже не всеми – можно достичь того, чтобы от конфликтов, если уж они возникли, оставались не испорченное настроение и разрушенная дружба, а решение споров и разъясненные недоразумения».

завершение мини-лекции задайте группе вопросы:

– Что необходимо, чтобы конфликты разрешались наиболее благоприятно для всех его участников?

– Вспомните и подумайте, как вы ведете себя в ситуации конфликта.

– Вспомните случай, когда сами были участником конфликта. Какова была причина этого конфликта? Какие из навыков общения вы использовали тогда? Как бы вы поступили, если бы эта ситуация повторилась теперь?

3. Упражнение «Достойный ответ»

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Время проведения: 25 минут.

Материал: карточки с различными высказываниями для работы в парах.

Инструкция. Раздайте участникам группы карточки с возможными разрушающими высказываниями. На карточках необходимо подобрать фразы с замечаниями по поводу внешности или поведения:

– Ты слишком высокого мнения о себе.
– Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.
– Ты никогда никому не помогаешь.
– Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
– Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
– Почему ты на всех смотришь волком?
– С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.
– Ты как не от мира сего.
– У тебя такой страшный взгляд.
– С тобой бесполезно договариваться о чем-либо.
– Ты все равно все забудешь.
– У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
– Посмотри, на кого ты похожа!
– Ты слишком много болтаешь ерунды.
– Что ты вечно на всех кричишь?
– У тебя полностью отсутствует чувство юмора.
– Ты слишком плохо воспитана.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого – достойно ответить на этот выпад. Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве нападающего, и в качестве жертвы, упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.

Рефлексия упражнения. Спросите участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе.

4. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:
– Сегодня я понял…
– Сегодня меня удивило…
– Мне понравилось / не понравилось на занятии…

ЗАНЯТИЕ 10. Посредник в решении конфликта

Цель: познакомиться с ролью посредника в решении конфликтов.

Задачи ведущего:
– познакомить с функциями посредника конфликтов;
– познакомить с личностными и профессиональными качествами посредника конфликтов.

Необходимое оборудование: листы ватмана для групповой работы, маркеры, скотч, магниты, стикеры, рисунок дерева на ватмане или доске.

Ход занятия

1. Упражнение «Википедия». Часть 1. Посредник – это…

Цель: активизировать знания, полученные на прошлых занятиях; настроить на работу.

Время проведения: 15 минут.

Материал: листы ватмана, маркеры, скотч и магниты.

Инструкция. Спросите участников группы, чем отличается Википедия от других энциклопедий. Главной особенностью Википедии является то, что создавать и редактировать

статьи в ней может любой пользователь Интернета. Все вносимые такими добровольцами изменения незамедлительно становятся доступными для просмотра всем посетителям сайта.

Скажите участникам группы, что сегодня они попробуют создать свою версию одной из страниц. Предложите каждому в своем блокноте дать определение слову «посредник».

Объедините участников в микрогруппы по 4–5 человек. Распределите роли в группах: «ведущий», «хронометрист», «стенографист», «лаборант», «докладчик».

Напомните инструкции для каждой роли. «Ведущий» организует и руководит обсуждением. «Хронометрист» следит за временем, отведенным на выполнение задания. «Стенографист» записывает за участниками группы их высказывания. «Лаборант» обеспечивает группу необходимыми материалами (большой лист бумаги, скотч, маркеры). «Докладчик» представляет результаты работы всей группы.

Дайте задание группе обсудить определение, записанное каждым из участников. Выбрать наиболее удачное. Отметить самое повторяющееся. Оформить это определение на листе ватмана.

По завершении работы обсудите с группами сходство и различие определений. Выберете наиболее удачное (общим голосованием) и самое оригинальное.

2. Упражнение «Википедия». Часть 2. Функции посредника в решении конфликта

Цель: рассмотреть функции посредника при решении конфликта.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Верните участников в их группы и предложите подумать над следующим определением, которое дополнит статью в вашей Википедии. Микрогруппам важно поразмышлять и оформить на листе ватмана «функции посредника в решении конфликтов».

Когда группы представят свою работу, выпишите на отдельный лист ватмана функции, повторяющиеся во всех группах, и дополните их при необходимости теми, за которые проголосует вся группа. Проконтролируйте, чтобы были отмечены следующие функции:

– организатор (готовит переговорный процесс);
– активный слушатель;
– генератор идей;
– аналитик;
– вентилятор эмоций;
– переводчик;
– обучающий коммуникациям.

3. Упражнение «Википедия». Часть 3. Качества посредника в решении конфликта

Цель: рассмотреть качества посредника при решении конфликта.

Время проведения: 15 минут.

Материалы: стикеры в форме листочков (можно маленькие листочки бумаги с клейким краем), заранее нарисованное «дерево качеств», одна сторона которого подготовлена для сбора карточек с профессиональными качествами, а другая – с личностными.

Инструкция. Верните участников в общий круг и предложите каждому подумать над следующим определением, которое дополнит статью в вашей Википедии. Нужно записать в своих блокнотах 2–3 качества, которыми должен обладать посредник.

Когда все участники будут готовы, попросите их по очереди прокомментировать свои карточки. После комментария каждый участник группы приклеивает свою карточку на предварительно нарисованное «дерево качеств» по принципу дерева: ветка личностных характеристик, ветка профессиональных. Ведущий проводит анализ представлений группы.

Примеры ресурсных личностных и профессиональных качеств, сформулированных участниками тренингов:

Личностные качества	**Профессиональные качества**
Доброжелательность	Профессионализм
Позитивность	Нейтральность
Отзывчивость	Беспристрастность
Тактичность	Порядочность
Влиятельность	Креативность
Толерантность	Компетентность
Терпеливость	Ответственность
Человеколюбие	Эрудиция
Эмпатийность	Коммуникативность (умение слушать и слышать)
Эмоциональность	Образованность
Корректность	Внимательность
Проницательность	Организаторские способности
	Эмоциональная компетентность

Выберете и запишите на общем листе ватмана характеристики, которые группа посчитает наиболее важными.

4. Упражнение «Википедия». Часть 4. Портрет посредника

Цель: обобщить представление о посредничестве в решении конфликта.

Время проведения: 15 минут.

Материалы: листы ватмана и маркеры.

Инструкция. Верните участников в микрогруппы, сформированные в начале занятия. Дайте возможность самостоятельно определиться с ролями внутри группы.

Дайте задание вспомнить весь материал, освоенный на данном занятии, и подготовить презентацию (рекламу) посредника для решения конфликтной ситуации. Для презентации можно использовать любой материал. Проконтролируйте, чтобы прозвучали все необходимые характеристики.

По завершении упражнения обсудите с группой, чья презентация наиболее информативная, чья вызывает доверие и почему.

5. Мини-лекция «Медиатор – посредник в решении конфликтов»

Цель: представить информацию о медиаторе с опорой на имеющиеся знания.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Верните группу в общий круг. Обобщите работу сегодняшнего дня. Расскажите о том, что роль посредника в решении конфликтов выполняет медиатор.

Медиатор – специалист, способствующий разрешению конфликтов с помощью технологии медиации. Он принимает участие в процедуре медиации как третья, нейтральная, беспристрастная и абсолютно независимая сторона. Если медиатор не может быть нейтрален к ситуации, он не берется за проведение процедур. Задача медиатора – организовать переговорный процесс конфликтующим сторонам и помочь им понять свои интересы и интересы противника, определить занимаемые сторонами позиции. Медиатор подводит стороны к поиску конструктивного решения конфликта, приемлемого для каждой из сторон, и помогает найти решение, которое бы устроило всех.

В мировой практике 80 % конфликтных ситуаций успешно решаются медиатором, а исполняемость принятых в ходе процедуры решений в два раза выше, чем в суде. Почему? Вспомните притчу о засухе, которую мы обсуждали на первом занятии. Решение, принятое сторонами добровольно, имеет больше шансов быть выполненным, чем решение, которое было навязано.

Мы выяснили сегодня, какими качествами должен обладать посредник в решении конфликта. Давайте посмотрим, насколько они совпадают с качествами медиатора.

Кто же может быть медиатором? Требуется ли для этого специальная подготовка?

В принципе, медиатором может быть каждый совершеннолетний человек, обладающий полной дееспособностью, не имеющий судимости и не являющийся государственным служащим. В мировой практике очень мало документов, регламентирующих деятельность медиатора. И все же они есть, и они достаточно интересны для формирования общего представления о деятельности медиатора. Так, в Австрии принят закон, регулирующий подготовку медиаторов. В Германии в большинстве школ права введен постоянный курс медиации. То есть каждый, кто заканчивает юридический факультет, проходит курс медиации. Но одно едино во всем мире: если человек хочет быть медиатором, ему нужна специальная подготовка.

В России медиация для большинства людей – очень новое направление. У наших граждан отношение к медиации весьма настороженное. Идут споры о том, кто из специалистов может быть медиатором. Очевидно, что это и не психологи, и не юристы, и не судьи. Важнейшим условием допуска к медиативной практике, помимо высшего образования, должно быть наличие специального образования, которое даст будущему медиатору знания в области ведения переговоров, реализации медиативных технологий, психологии и конфликтологии. В большинстве европейских стран профессиональная деятельность в качестве медиатора без специального образования невозможна.

Какими личными и профессиональными качествами должен обладать медиатор? Если говорить о личных качествах медиатора, он должен любить людей, принимать их такими, какие они есть. Как личность медиатор должен вызывать уважение и доверие, обладать чувством юмора и быть психологически устойчивым.

С профессиональной точки зрения медиатор должен знать законы, хотя ему не обязательно быть профессиональным юристом. Ему необходимо обладать основными навыками психолога. Он должен хорошо ориентироваться в той сфере, к которой относится вопрос, ставший основой для конфликта. Медиатор должен уметь построить диалог, быть хорошим оратором, обладать хорошо развитым логическим мышлением.

Требований много. Так какая специальность ближе медиатору? Существует три основные точки зрения по данному вопросу.

Некоторые считают, что медиатор должен иметь юридическое образование. Сторонники этой точки зрения полагают, что, только имея юридическое образование, медиатор сможет разобраться во всех нюансах конфликта. Как правило, к медиатору обращаются при наличии дел, которые уже рассматриваются в суде. Соответственно, напрашивается вывод, что медиатору необходимо обладать юридическими знаниями. Но сторонники этой точки зрения забывают о том, что в основе конфликтов далеко не всегда лежат юридические противоречия. Судебное разбирательство всего лишь одно из проявлений конфликта, но не его первопричина.

Другие говорят, что только хороший психолог может стать эффективным медиатором, ведь при проведении процедуры медиации посреднику приходится выслушивать обе стороны конфликта. Безусловно, на эффективность процедуры сильное влияние оказывает наличие или отсутствие у специалиста навыков психолога. В ряде стран медиаторами действительно становились именно психологи, так как им быстрее, чем представителям других специальностей, удавалось привести стороны к примирению. Но специфика психологических знаний, которыми обладают психологи, создает угрозу, что представители этой профессии могут поддаться искушению манипулировать своими клиентами. Для чего? Да хотя бы для того, чтобы завершить спор примирением сторон при наличии невыгодных условий для одного из конфликтующих.

Еще одно распространенное мнение: наиболее грамотным медиатором может быть бывший судья. Сторонники этой точки зрения полагают, что в процессе медиации есть много общих моментов с процедурой судебного разрешения споров, поэтому проще и правильнее использовать опыт по разрешению конфликтов, накопленный бывшим судьей. В какой-то степени это так, но, как говорят, бывших судей не бывает. Дело в том, что профессионально деятельность судьи направлена не на примирение сторон, а на разрешение спора, а это разные вещи. Медиатор решения не выносит. И есть большой риск, что бывший судья будет навязывать свою позицию. А это не медиация. То же относится и к адвокатам. Они привыкли представлять интересы какой-то одной стороны. У адвоката одна сторона права, другая нет. При этом у судьи есть явное преимущество перед адвокатом – он профессионально должен был быть беспристрастен. А, как известно, беспристрастность – основное качество медиатора.

Задайте группе вопросы:

– Какой вывод можно сделать из всего вышесказанного?

– Какая специальность ближе к медиации?

Подведите участников к выводу: наиболее эффективным медиатором может стать лишь тот специалист, который обладает знаниями юриста, имеет навыки психолога и мудрость судьи. Чтобы стать медиатором, требуется специальная подготовка.

6. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня я понял…

– Сегодня меня удивило…

– Мне понравилось / не понравилось на занятии…

ЗАНЯТИЕ 11. Принципы медиации

Цель: изучение нормативных основ медиации.

Задачи ведущего:

– познакомить с основными понятиями медиации;

– рассмотреть принципы медиации.

Необходимое оборудование: проектор и слайды с выдержками из Федерального закона от 27.07.2010 N 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)».

Ход занятия

1. Время притчи «Почему люди кричат друг на друга?»

Цель: настроить на предстоящую работу.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Спросите группу, почему люди, когда ссорятся, начинают кричать друг на друга, повышать голос. Выслушайте ответы и предложите послушать притчу.

«Однажды Учитель спросил учеников:

– Почему люди при ссорах повышают голос?

– Наверное, они теряют спокойствие, – предположили ученики.

– Но зачем повышать голос, если второй человек находится рядом с тобой? – спрашивал Учитель.

Ученики недоуменно пожимали плечами. Им раньше это и в голову никогда не приходило. Тогда Учитель сказал:

– Когда люди ссорятся и недовольство между ними возрастает, их сердца отдаляются. А вместе с ними отдаляются и их души. Чтобы услышать друг друга, им приходится повышать голос. И чем сильнее их обида и злость, тем громче они кричат.

– А что происходит, когда людьми правит любовь? – спросил Учитель.

– Они не повышают голоса, а говорят очень тихо. Их сердца находятся совсем рядом, а расстояние между ними практически полностью стирается. Они даже не говорят, а только перешептываются. А иногда и слов не нужно – их глаза говорят обо всем.

Не забывайте, что ссоры отдаляют вас друг от друга, а слова, произнесенные на повышенных тонах, увеличивают это расстояние многократно. Не злоупотребляйте этим, потому что настанет день, когда расстояние между вами увеличится настолько, что пути обратно вы уже не найдете».

Обсудите с группой смысл притчи. Скажите, что сегодня у вас пойдет разговор о медиации как о процедуре, которая помогает восстановить расстояние между людьми, помогает перестать кричать и учит слушать и слышать друг друга.

2. Упражнение «Ассоциации»

Цель: настроить на предстоящую работу, поднять эмоциональное состояние группы.

Время проведения: 10 минут.

Материалы: лист ватмана с записанными заранее заголовками.

Инструкция. Напомните группе, что уже пройдены вами такие темы, как эффективное общение, причины конфликтов, способы решения конфликтов, личность посредника и частично при изучении этих тем рассмотрена тема медиации. Предложите каждому прояснить для себя значение понятия «медиация». Скажите, что упражнение, которое сейчас пройдет, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды участников группы на термин «медиация».

Попросите участников взять ручки и бумагу. Поставьте перед ними задачу: услышать произнесенное вами начало фразы и записать первые же связанные с ним образы, которые пришли в голову.

– Если медиация – это мебель, то это…

– Если медиация – это цвет, то…

– Если медиация – это музыка, то она…

– Если медиация – это геометрическая фигура, то это…

– Если медиация – это фильм или мультфильм, то…

– Если медиация – это настроение, то…

Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали. Запишите ассоциации по этим пунктам на отдельный, заранее подготовленный лист ватмана.

Рефлексия упражнения:

– Что вам понравилось в этом упражнении?

– Какие ответы были для вас самыми интересными?

– Какие ответы удивили вас?

– О чем нам говорит это упражнение?

3. Групповая дискуссия «Медиация»

Цель: дать группе краткую информацию о процедуре медиации.

Время проведения: 15 минут.

Материал: проектор и слайды с выдержками из Федерального закона от 27.07.2010 N 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)».

Инструкция. Обратите внимание группы, что, проигрывая шуточное упражнение, вы все же отметили много важных моментов, действительно так или иначе характеризующих

процедуру медиации. Предложите выделить эти моменты и зафиксировать их в блокнотах для записи (по материалам той мини-лекции, с которой вы их сейчас познакомите).

Выведите на экран слайд с выдержкой из Федерального закона от 27.07.2010 N 193-ФЗ «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)»:

Процедура медиации – это способ урегулирования споров при содействии медиатора на основе добровольного согласия сторон в целях достижения ими взаимоприемлемого решения.

Спросите группу, какую информацию они могут для себя выделить из данной цитаты. Обсудите ключевые моменты: содействие медиатора, добровольная основа, взаимоприемлемое решение.

Выведите на экран слайд со следующим определением из ФЗ:

Медиатор, медиаторы – независимое физическое лицо, независимые физические лица, привлекаемые сторонами в качестве посредников в урегулировании спора для содействия в выработке сторонами решения по существу спора.

Спросите группу, какую информацию они могут для себя выделить из данной цитаты. Обсудите ключевые моменты: медиатор – независимое лицо, посредник, содействие (но не само решение).

Выведите на экран следующую выдержку из ФЗ:

Процедура медиации проводится при взаимном волеизъявлении сторон на основе принципов добровольности, конфиденциальности, сотрудничества и равноправия сторон, беспристрастности и независимости медиатора.

Спросите группу, какую информацию они могут для себя выделить из данной цитаты. Обсудите, почему данные принципы так важны, что их решено было прописать в законе.

4. Упражнение «Большой секрет» *(по материалам пособия: Базовый курс медиации: рефлексивные заметки / М.С. Бойко и др.; под общ. ред. С.В. Лабода. Минск: Медисонт, 2011. 316 с.)*

Цель: дать возможность почувствовать, что означает для участников процедуры медиации конфиденциальность, почему они могут хранить секреты и сопротивляться медиатору, задающему вопросы.

Время проведения: 20 минут.

Инструкция. Объявите группе, что в этом упражнении они принимают участие по желанию. Далее попросите написать на листочке какой-то свой личный секрет: что-то, что они НИКОГДА не рассказывали никому (тайное желание, фантазию, чувство, верование или что-то из своего прошлого). Если ничего не приходит им на ум, можно предложить записать что-то, о чем они рассказали одному-двум очень близким людям. Ведущий должен пообещать участникам, что НИКТО не увидит то, что они написали.

Кода записи будут закончены, каждый складывает свой листочек несколько раз. Затем ведущий проходится по комнате и спрашивает нескольких человек по очереди: «Не могли бы вы дать мне свой листочек?».

Кто-то откажется, но большинство, волнуясь и с некоторой неуверенностью, все же сделает это.

Ведущий собирает листочки и делает следующее:

1. Спрашивает, может ли он их открыть (но не открывает их в любом случае).
2. Поднимает над головой и пытается на свет разглядеть, что там написано.
3. Подносит к голове, пытаясь прочитать с помощью «силы мысли».
4. Беззаботно подбрасывает в воздух, периодически жонглируя.
5. Спрашивает, может ли он дать сложенный листочек другому участнику (но никогда не делает этого).
6. Кладет в карман и притворяется, что забыл листочек там.

7. Берет один листок в левую, другой в правую руку, перекладывает их из одной руки в другую и притворяется, что забыл, где чей листок.

После этих действий ведущий возвращает листочки участникам (важно: ведущий должен хорошо помнить, где чья «тайна»!).

Анализ. Обсуждаются чувства, которые испытал бы каждый участник упражнения, если бы кто-нибудь прочитал написанное и узнал его тайну (злость, раздражение, возмущение, стыд, беспомощность). Те же самые чувства испытывают люди, когда медиатор начинает расспрашивать их о подробностях конфликта. Такая реакция воспринимается как сопротивление. На листочках были осознанно записаны секреты, но даже попытка манипуляций с ними вызвала негативную реакцию. На медиации же можно иметь дело с неосознаваемыми секретами, в таком случае люди будут еще более чувствительными.

Затем обсуждается то, как манипуляции ведущего отражают реальную ситуацию медиации. Вопросы к участникам:

– Думают ли люди, пришедшие на медиацию, что медиатор может видеть «сквозь» них и читать их мысли?

– Беспокоятся ли они из-за того, что медиатор слишком легко относится к важной для него информации?

– Что если медиатор расскажет кому-то о личных переживаниях клиента? (Здесь необходимо поднять этические вопросы, связанные с конфиденциальностью.)

– Что если медиатор забыл что-то важное, что клиент сказал ему, или перепутал это с информацией, полученной от второй конфликтующей стороны?

– Сложно ли соблюдать конфиденциальность в школе? От чего зависит конфиденциальность?

5. Групповая дискуссия «Беспристрастность и независимость медиатора»

Цель: дать группе краткую информацию о процедуре медиации.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Обратите внимание группы на то, что все прописанные в законе принципы крайне важно соблюдать. Среди принципов медиации большую роль играют принцип беспристрастности и независимости медиатора. Спросите участников, как они его понимают.

Предложите группе вспомнить русскую народную сказку «Два жадных медвежонка». Зачитайте ее фрагмент:

«Нашли два брата-медвежонка большую круглую головку сыра. Хотели было поделить ее поровну, но не сумели. Жадность одолела медвежат: каждый боялся, что другому достанется больше. Спорили они, рычали, и вдруг откуда ни возьмись подошла к ним лиса.

– О чем вы спорите, молодые люди? – вкрадчиво спросила лиса.

Медвежата рассказали ей о своей беде.

– Какая же это беда! – сказала лисица. – Давайте я вам поделю сыр поровну: мне что младший, что старший все одно.

– Вот хорошо-то! – обрадовались медвежата. – Дели!

Лиса взяла сыр и разломила его на две части. Но расколола головку так, что один кусок – это даже на глаз было видно – был больше другого.

Медвежата закричали:

– Этот больше!

Лиса успокоила их:

– Тише, молодые люди! И эта беда не беда. Сейчас я все улажу.

Она откусила добрый кусок от большей части и проглотила его. Теперь большим стал меньший кусок.

– И так неровно! – забеспокоились медвежата.

– Ну, полно, – сказала лиса. – Я сама знаю свое дело! – И она откусила кусок от большей части. Теперь больший кусок стал меньшим.

– И так неровно! – закричали медвежата.

– Да будет вам! – сказала лиса, с трудом ворочая языком, так как рот ее был набит вкусным сыром. – Еще самая малость – и будет поровну.

Лиса продолжала делить сыр. А медвежата только черными носами водили туда-сюда, туда-сюда: от большего куска – к меньшему, от меньшего – к большему.

Пока лиса не наелась досыта, она все делила и делила.

Но вот куски сравнялись, а медвежатам почти и сыра не осталось: два крохотных кусочка.

– Ну что ж, – сказала лиса, – хоть и помалу, да зато поровну! Приятного вам аппетита, медвежата! – И, помахав хвостом, она убежала».

Конечно, это не процедура медиации, но если попробовать рассмотреть в сказке ее элементы, то какие принципы медиации были соблюдены, а какие нарушены? (Добровольность соблюдена, т.к. медвежат не заставляли, они сам выбрали посредника в споре. Нейтральность соблюдена: медвежата для лисы были равны. Беспристрастность не соблюдена, т.к. у лисы был свой личный интерес.)

Обсудите с группой вопрос о том, что медиатор должен выполнять свою работу объективно и честно. Он проводит медиацию только тех дел, в которых может оставаться беспристрастным и справедливым. И если медиатор понимает, что какой-либо факт мешает ему придерживаться данных принципов, он обязан отказаться от проведения процедуры и передать ее другому медиатору. В ситуации с лисой: она должна была отказаться от процедуры, если понимала, что голод не позволит ей быть беспристрастной.

6. Групповая дискуссия «Принцип добровольности»

Цель: дать группе краткую информацию о процедуре медиации**.**

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Напомните группе, что в начале курса вы делали упражнение, в котором одной ладонью давили на другую. В чем был смысл того упражнения? Как можно соотнести то упражнение и принцип добровольности в медиации? Как часто в конфликтных ситуациях в школе соблюдается принцип добровольности? Когда, в каких видах школьных конфликтов данный принцип соблюсти сложнее всего?

7. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня я понял…

– Сегодня меня удивило…

– Мне понравилось / не понравилось на занятии…

ЗАНЯТИЕ 12. Этапы медиации. Вступительное слово

Цель: изучение основных этапов медиации.

Задачи ведущего:

– познакомить с этапами медиации;

– знакомство и отработка вводного слова медиатора.

Необходимое оборудование: тонкие листы бумаги на каждого участника, пример вступительного слова медиатора по количеству участников; ватман для записи основных блоков вступительного слова, 4 ватмана для микрогрупп.

Ход занятия

1. Упражнение «Снежинки»

Цель: настроить на предстоящую работу.

Время проведения: 5 минут.

Материал: тонкие листы бумаги на каждого участника.

Инструкция. Поприветствуйте группу и скажите, что сегодняшнюю встречу вы начнете с небольшого упражнения. Раздайте всем листы бумаги. Попросите закрыть глаза и не подсматривать. Скажите, что сейчас они должны быть максимально внимательны и четко выполнять все задания ведущего, при этом вопросов задавать нельзя и глаза открывать нельзя.

Дайте инструкцию: «Возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите еще раз пополам. Еще раз оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите пополам. И еще раз оторвите правый верхний угол. Теперь можно развернуть листок и показать получившуюся снежинку остальным».

Сравните получившиеся снежинки. Обсудите вопросы:

– Почему снежинки получились разными?

– Чьи снежинки «правильные», а чьи – «неправильные»?

– Как эта игра связана с нашим курсом?

Подведите группу к выводу о том, что все люди разные, все по-разному воспринимают инструкцию, по-разному реагируют на те или иные события. Это упражнение можно применять практически ко всем уже пройденным темам: общение, эмоции, конфликты и способы их решения и т.д. Но сегодня речь пойдет об этапах процедуры медиации. Скажите, что соблюдение порядка и последовательности проведения процедуры медиации определяет ее успех.

2. Мини-лекция «Этапы медиации»

Цель: познакомить с этапами медиации.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Расскажите о том, что процедура медиации имеет четко организованный алгоритм, четкую последовательность этапов, которые необходимы для эффективности всего процесса. Традиционно процедура медиации состоит из семи взаимосвязанных этапов:

1. Вступительное слово медиатора (введение в процесс медиации).

2. Презентация сторон (представление сторонами сути спора (конфликта), выражение своей позиции).

3. Дискуссия (выработка идей для дальнейшей работы, сбор информации).

4. Кокус – беседа с каждой стороной индивидуально (поочередно), подготовка сторон к дальнейшим конструктивным переговорам.

5. Совместная сессия (выработка практических решений по выходу из сложившейся ситуации).

6. Выработка соглашения.

7. Выход из процедуры медиации.

Каждый этап процедуры медиации имеет свои конкретные цели и задачи, и пока они не будут достигнуты, на следующий этап переходить не следует. Поэтому медиатор должен хорошо понимать цели и задачи каждого этапа медиации, мысленно анализировать полноту достигнутой цели выполненных на каждом этапе задач. Только при полном их достижении можно переходить к следующему этапу.

Давайте разберем каждый из этапов медиации более подробно.

3. Упражнение «Вступительное слово медиатора»

Цель: познакомить с ключевыми моментами вступительного слова медиатора; сформировать навык произнесения вступительного слова для конфликтующих сторон; анализировать опыт презентации себя и процесса медиации для конфликтующих сторон.

Материал: раздаточный материал с примерами вступительного слова медиатора по количеству участников, ватман для записи основных блоков вступительного слова, 4 листа ватмана для микрогрупп.

Время проведения: 40 минут.

Инструкция. Раздайте каждому участнику пример вступительного слова медиатора. Попросите познакомиться с ним и отметить важные, на их взгляд, моменты, своего рода основные смысловые блоки.

Разделите участников на 4 микрогруппы. Дайте группам задание обсудить найденные блоки и обосновать их. Обратите внимание, чтобы при обсуждении обязательно были отмечены следующие блоки:

– знакомство участников;

– знакомство с понятием медиация и ролью медиатора;

– прояснение принципов медиации;

– уточнение добровольности участия;

– согласование правил работы и времени;

– знакомство с алгоритмом работы.

Лучше эти блоки в ходе совместного обсуждения результатов работы микрогрупп выписать на отдельный ватман как план-схему.

Предложите участникам микрогрупп проиграть вступительное слово. Для этого один участник выступает в роли медиатора, два других в роли конфликтующих сторон. После первого проигрывания участники меняются ролями и так до тех пор, пока каждый из них не побывает в роли медиатора и не произнесет вступительное слово.

Когда все участники завершат работу, верните их в общий круг и задайте вопросы:

– Как вы себя чувствовали в роли медиатора?

– Какие моменты вы отразили в своем вступительном слове, а какие забыли?

– Какие вопросы к медиатору возникали у сторон?

– Что было сложно?

– Что понравилось конфликтующим сторонам в вводном слове медиатора?

При анализе важно дать возможность участникам отрефлексировать свой опыт, обсудить, что получилось или не получилось. Следует обратить внимание на фразы и/или манеру поведения медиатора, вызвавшие раздражение, агрессию или недоверие конфликтующих сторон.

Пример вступительного слова медиатора: «Здравствуйте, меня зовут…, я медиатор. Как можно обращаться к вам?

Значит, к вам можно обращаться…

Вы знакомы с процедурой медиации?

Тогда я коротко поясню. Медиация – это эффективный способ ведения переговоров с помощью третьей, нейтральной стороны – медиатора.

Моя задача как медиатора помочь вам в сложившейся ситуации.

Медиация основана на нескольких принципах. Во-первых, принципе добровольности. Каждый доброволен в участии, доброволен в праве выбора, какую информацию предоставлять, доброволен в любой момент выйти из процедуры медиации.

Второй важный принцип – это принцип конфиденциальности, т.е. вся информация, которая будет озвучена сегодня здесь и сейчас, не покинет стен этого кабинета.

Следующий важный принцип – принцип равноправия. Вы равны в праве высказывать свое мнение и равны в праве быть услышанными.

И еще один важный принцип – это принцип нейтральности. Нейтральности меня как медиатора к сложившейся ситуации и нейтральности к вам как участникам.

В соответствии с принципами медиации скажите, все ли из вас участвуют в процедуре добровольно? Все ли, кто заинтересован в исправлении ситуации, присутствуют сегодня на встрече?

Чтобы наша встреча прошла эффективно, необходимо придерживаться нескольких правил. Во-первых, не перебивать друг друга. Согласны?

Во-вторых, уважительно обращаться друг к другу. Согласны?

Чтобы нас ничто не отвлекало, давайте поставим телефоны на беззвучный режим или отключим их. Готовы ли вы придерживаться этих правил?

Обычно процедура медиации длится 2–2,5 часа. Вы располагаете этим временем?

Еще несколько слов о том, как будет проходить процедура медиации. Сейчас каждый из вас выскажет свое мнение, не перебивая друг друга. Потом мы обсудим ситуацию. Возможно, у меня появится необходимость пообщаться с каждой из сторон отдельно. После чего мы продолжим работу. Постараемся прийти к соглашению и завершим процедуру.

Какие вопросы у вас остались до начала работы? Мы можем продолжить?»

4. Мини-лекция «Вступительное слово медиатора»

Цель: закрепить ключевые блоки вступительного слова медиатора.

Материалы: раздаточный материал с примерами вступительного слова медиатора по количеству участников.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Расскажите о следующем: «Вступительное слово – это первый этап в процедуре медиации. Его цель: подготовить стороны к процедуре медиации.

Задачи вступительного слова:

– познакомиться со сторонами;

– уточнить готовность сторон решать свой конфликт;

– уточнить добровольность и полноту присутствия участников;

– познакомить с принципами медиации;

– согласовать правила и регламент работы;

– рассказать о том, как будет проходить процедура медиации;

– создать атмосферу доверия к медиатору, чувство безопасности и равноправия сторон;

– ответить на вопросы сторон.

Вступительное слово – это своего рода инструкция к дальнейшей работе, задел на продуктивную деятельность. Очень часто начинающие медиаторы стараются сократить этот этап медиации и свести его к формальному прохождению. Однако это не только неправильно, но и крайне опасно для самой процедуры. Во вступительном слове медиатор налаживает первичный контакт с участниками, знакомит их с принципами медиации, выясняет добровольность присутствия сторон, знакомит с этапами работы в медиации, обговаривает правила и временной режим. Если что-либо будет упущено на этом этапе, то впоследствии медиатору придется постоянно отвлекаться на проработку ряда элементов и комментарии, что приведет к разрушению целостного процесса медиации. Грамотно пройденный этап со вступительным словом формирует атмосферу доверия к медиатору и настраивает участников на рабочий лад.

Вступительная часть продолжается около 10–15 минут.

Важно, чтобы вступительное слово медиатора формировало у сторон готовность к работе и доверие к медиатору как к профессионалу. Медиатор руководит процедурой, он хозяин данного действия и в его поведении и речи не должно быть сомнений. Медиатор корректно ведет стороны по всем этапам процедуры. Он должен быть уверен в своих действиях, выдержан, спокоен, сосредоточен. Вступительное слово – это не монолог медиатора, это диалог со сторонами. Поэтому речь медиатора должна быть яркой, выразительной, спокойной. Выражения и слова – точными, понятными для восприятия и

всегда нейтральными. Не следует пугать стороны незнакомыми словами, такими, например, как «кокус», надо переводить их на понятный язык – «беседа с каждой стороной отдельно». Не следует также заучивать четкие определения из закона о процедуре медиации. Речь должна быть свободной, спокойной, незаученной.

Важно понять: медиатор – хозяин процесса! Он руководит процедурой! В ходе медиации медиатор никогда не извиняется и не просит разрешения на слово.

Процедура медиации длится обычно 2–2,5 часа, и этого времени может тоже не хватить. Поэтому встреч может быть две-три и более, их количество определяется моментом завершения переговоров, т.е. моментом, когда стороны придут к соглашению или решат прекратить медиацию вообще.

Многие начинающие медиаторы пытаются ускорить процесс, торопятся уложиться в отведенное время, но это в корне неправильно. Необходимо понимать, каждая новая процедура медиации идет в своем временном режиме, это зависит от многих факторов: от коммуникабельности сторон, от их темперамента, от эмоциональной открытости, от готовности к исправлению ситуации и т.д. Медиация – это процесс, имеющий свою скорость и свою продолжительность.

При повторной медиации с этими же сторонами вступительное слово обязательно повторяется. Медиатор снова напоминает сторонам процедуру, ее особенности, права сторон и порядок работы. Это должно быть сделано обязательно, но достаточно энергично.

Давайте разберем теперь все важные блоки вступительного слова на уже знакомом вам примере.

Пример вступительного слова медиатора

Приветствие: *«Здравствуйте, меня зовут…, я медиатор. Как можно обращаться к вам?»*

Стороны представляются, при этом медиатор не акцентирует внимание на очередности представления, это стороны делают самостоятельно. Медиатору важно запомнить, как зовут участников, и не потерять эту информацию в ходе проведения процедуры. Для этого медиатор обязательно фиксирует имена сторон на рабочем листе. Медиатору важно понимать, что обращение к собеседнику по имени влияет на атмосферу и взаимное восприятие. Обращение по имени – это не формальное проявление вежливости, оно притягивает собеседника, словно магнит, заставляет внимательно слушать, верить и принимать сказанное во внимание. Имя вызывает самые позитивные эмоции, которые зарождаются на подсознательном уровне, это помогает сформировать между людьми доверительную взаимосвязь, которая помогает лучше услышать друг друга, понять, прийти к позитивному и выгодному решению.

После того как стороны представились, медиатору важно уточнить: *«Значит, к вам можно обращаться…»* или *«Удобно, если в ходе процедуры к вам будут обращаться…».* Это важно, так как после представления стороны могут оказаться в заведомо неравных условиях. Например, одна из сторон при знакомстве скажет, что ее зовут Маша, а другая назовет фамилию, например, Иванова. Логичным будет вопрос: «Удобно, чтобы к вам/тебе обращались именно так?», что позволит либо переориентироваться одной из сторон («Можете обращаться ко мне Наталья»), либо закрепит первоначально данную информацию.

После знакомства медиатор уточняет, знакомы ли стороны с процедурой медиации: *«Вы знакомы с процедурой медиации?».* Обязательно дожидается ответа от обеих сторон. Независимо от их ответа медиатор дает краткую информацию: *«Тогда я коротко поясню. Медиация – это эффективный способ ведения переговоров с помощью третьей, нейтральной стороны – медиатора».* Может показаться странным, почему в пояснении, что такое медиация, не дано точное определение и не использованы слова «спор», «конфликт». По опыту ведущих медиаторов, использование «острых» слов на этапе введения в процедуру вызывает у сторон напряжение. На наш взгляд, речь медиатора также должна быть

максимально нейтральной, безопасной: *«Моя задача как медиатора помочь вам в сложившейся ситуации».*

Далее медиатор знакомит с принципами медиации: *«Медиация основана на нескольких принципах. Принцип первый – принцип добровольности. Каждый доброволен в участии, доброволен в праве выбора, какую информацию предоставлять, доброволен в любой момент выйти из процедуры медиации. Второй принцип – это принцип конфиденциальности, т.е. вся информация, которая будет озвучена сегодня здесь и сейчас, не покинет стен этого кабинета. Следующий важный принцип – принцип равноправия. Вы равны в праве высказывать свое мнение и равны в праве быть услышанными. И еще один важный принцип – это принцип нейтральности. Нейтральности меня как медиатора к сложившейся ситуации и нейтральности к вам как участникам».*

В ряде источников рекомендуется сообщить и о праве медиатора в любой момент выйти из процедуры медиации. Но практика наших специалистов показала, что акцентировать на этом внимание не следует. Данная информация может вызвать дискомфорт и недоверие к медиатору как к специалисту. Но этот момент оставим на усмотрение медиатора.

Следующий шаг – это уточнение добровольности участия: *«В соответствии с принципами медиации скажите, все ли из вас участвуют в процедуре добровольно?»*. Медиатор обязательно дожидается ответа каждой из сторон. Если одна из сторон говорит о том, что участвует в процедуре не по своей воле (заставил учитель, администрация и т.д.), медиатору следует уточнить желание принять участие в работе и при отрицательном ответе остановить процедуру. Если ответы сторон положительные, медиатор продолжает работу и уточняет полноту присутствия сторон: *«Все ли, кто заинтересован в изменении ситуации, присутствуют сегодня на встрече?».* Важно, чтобы на встрече присутствовали те люди, которые реально вовлечены в ситуацию спора/конфликта, от которых зависит изменение ситуации.

Далее медиатор озвучивает правила работы: *«Чтобы наша встреча прошла эффективно, необходимо придерживаться нескольких правил. Во-первых, не перебивать друг друга. Согласны?».* Медиатор обязательно дожидается ответа каждой из сторон. Проговаривание этого правила и согласие придерживаться его позволят медиатору возвращать стороны к данной договоренности на последующих этапах. *«Во-вторых, уважительно обращаться друг к другу. Согласны?»* И снова медиатор дожидается ответа каждой из сторон. Данное правило и согласие придерживаться его позволят медиатору останавливать участников при некорректном обращении друг к другу при накале эмоций на последующих этапах. *«Чтобы нас ничто не отвлекало, давайте поставим телефоны на беззвучный режим или отключим их. Готовы ли вы придерживаться этих правил?»* Когда медиатор проговаривает правила и получает на них согласие, он, по сути, уже управляет ситуацией.

Далее медиатор обговаривает временные рамки проведения медиации и согласует их со сторонами. *«Обычно процедура медиации длится 2–2,5 часа. Вы располагаете этим временем?»* Если стороны не располагают достаточным временем, следует договориться о дне, когда это время будет у обеих сторон. Можно согласовать работу и в меньшем времени и получить согласие на продолжение сессии, если работа не будет завершена. На этом же этапе важно уточнить о необходимости перерывов в переговорах. Если у сторон есть необходимость сделать перерыв (на звонок, прием лекарств и т.д.), это важно учесть и в этом случае медиатор фиксирует время (ставит будильник на напоминание). Важно учитывать потребность сторон в перерыве, т.к. если человек в ходе процедуры пропустит прием лекарств или забудет сделать важный звонок (например, ребенку) и вспомнит об этом позднее, процедура может оказаться скомканной.

С момента договоренности о временных рамках начинается отсчет процедуры. Медиатор фиксирует это время на рабочем листе. После чего медиатор кратко рассказывает, как будет проходить процедура медиации: *«Еще несколько слов о том, как будет проходить процедура медиации. Сейчас каждый из вас выскажет свое мнение, не перебивая друг друга. Потом мы обсудим ситуацию. Возможно, у меня появится необходимость пообщаться с каждой из сторон отдельно. После чего мы продолжим работу. Постараемся прийти к соглашению и завершим процедуру».* О необходимости пообщаться с каждой из сторон отдельно медиатор обязательно предупреждает, но называть это профессиональным термином «кокус» все же не следует. Речь медиатора должна быть максимально простой и понятной для восприятия.

Вступительное слово подошло к завершению, и медиатор спрашивает о неясностях и вопросах, которые связаны с предстоящей работой: *«Какие вопросы у вас остались до начала работы? Мы можем продолжить?».* Если у сторон нет вопросов, то медиатор переходит к следующему этапу – «Презентация сторон».

5. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня я понял…

– Сегодня меня удивило…

– Мне понравилось / не понравилось на занятии…

Домашнее задание: выучить вступительное слово и быть готовым свободно его произносить.

ЗАНЯТИЕ 13. Этапы медиации

Цель: изучение этапов медиации.

Задачи ведущего:

– закрепить навыки произнесения вступительного слова медиатора;

– продолжить знакомство с этапами медиации.

Необходимое оборудование: схема вступительного слова с прошлого занятия; карточки с ситуацией для медиатора и сторон, шпаргалка с текстом вступительного слова, схемы для анализа на каждого участника группы.

Ход занятия

1. Упражнение-практикум «Вступительное слово медиатора»

Цель: закрепить навык произнесения вступительного слова медиатора.

Время проведения: 25 минут.

Материал: схема вступительного слова с прошлого занятия; карточки с ситуацией для медиатора и сторон, шпаргалка с текстом вступительного слова, схема для анализа на каждого участника группы.

Инструкция. Напомните группе о том, что на прошлом занятии вы познакомились с важностью соблюдения основных блоков вступительного слова. Спросите, кто выполнил домашнее задание и выучил вступительное слово. Пригласите желающих попробовать себя в роли медиатора принять участие в игре.

Раздайте участникам игры карточки с информацией:

Лиса	**Заяц**	**Медиатор**
Когда с наступлением весны избушка Лисы растаяла, ей негде стало	Со страха и по доброте душевной Заяц впустил к себе пожить Лису, когда узнал, что у	К медиатору обратился Заяц, который не знает, как решить конфликт с

жить. Недолго думая, Лиса незаконно, обманом въехала в дом к Зайцу. Она обещала Зайцу, что найдет или построит себе новое жилье, но этого не случилось. Живет она уже полгода и никак за это не расплачивается	нее нет больше дома. Договоренность у них была на месяц, но тянется это вынужденное соседство уже полгода. Лиса никак не компенсирует дискомфорт Зайца. Заяц хочет выгнать Лису или сделать для себя условия ее соседства более выгодными	Лисой. Полгода назад он впустил к себе Лису, она обещала съехать через месяц, но живет у него по-прежнему. Заяц боится высказать претензии Лисе и хочет либо выселить ее, либо получить с нее плату за жилье

Предложите медиатору самостоятельно подготовить пространство для проведения процедуры (это позволит потом проанализировать плюсы и минусы подготовленного пространства).

Все остальные участники группы располагаются вокруг игрового поля. Их задача следить за ходом событий и постараться отметить проигранную ситуацию по следующей схеме:

Критерий		Баллы			
		0	**1**	**2**	**3**
Вступительное слово	Знакомство участников				
	Знакомство с понятием медиация и ролью медиатора				
	Прояснение принципов медиации				
	Уточнение добровольности участия				
	Согласование правил работы и времени				
	Знакомство с алгоритмом работы				
Нейтральность медиатора к обеим сторонам					
Эмоциональный фон					
Вербальная коммуникация медиатора					
Невербальная коммуникация медиатора					
Организация пространства					
Итог					

Участники игры проигрывают ситуацию до момента завершения вступительного слова медиатора. По завершении игру следует проанализировать с опорой на заданную таблицу. Важно поблагодарить участников за игру. Поблагодарить медиатора за ошибки! Отметить, что это первая практика и со стороны критиковать всем очень легко, но мы только учимся, поэтому важно разобрать ошибки. Разберите выполненное упражнение, отметив плюсы и минусы.

2. Мини-лекция «Презентация сторон – второй этап медиации»

Цель: познакомить группу со вторым этапом медиации.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Напомните группе, что на предварительном знакомстве с этапами медиации мы уже отмечали, что за этапом «Вступительное слово медиатора» идет этап «Презентация сторон». Цель данного этапа – дать участникам возможность высказать свое видение ситуации.

Медиатор на данном этапе должен:

– внимательно выслушать стороны (сначала одну, потом другую);

– не позволять сторонам перебивать друг друга и оскорблять;

– снижать уровень агрессивности.

Перейдя от вступительного слова к этапу презентации сторон, медиатор обращается к сторонам с вопросом: *«Кто готов рассказать о сложившийся ситуации?».* Предложение к сторонам изложить их видение ситуации медиатор обращает сразу к двум сторонам и дает им право самим определиться в очередности подачи материала. Это своего рода демонстрация нейтральности и непредвзятости, демонстрация равного отношения к участникам. Если же стороны затрудняются начать разговор, медиатор может обратиться к тому, кто был инициатором встречи (если такой имеется). Вспомните игровую ситуацию с Зайцем, там Заяц был инициатором, т.е. при заминке именно к нему может обратиться медиатор.

Медиатор активно слушает и фиксирует в рабочем листе то, что считает наиболее важным. Пока сторона рассказывает свое видение ситуации, медиатор не перебивает и останавливает только тогда, когда есть необходимость что-либо пояснить. Медиатор пользуется техниками активного слушания, перефразирования, помогает сторонам высказать свое мнение о сложившейся ситуации, прояснить все необходимые детали и спорные моменты.

По окончании речи первой стороны медиатор обязательно резюмирует услышанное и говорит о том, что он хотел бы уточнить, правильно ли он понял то, что рассказала сторона, пересказывает услышанное своими словами. Перефразируя все рассказанное, медиатор дает возможность самой стороне услышать свой собственный рассказ из его уст. При этом медиатор старается сгладить все острые углы (некорректные слова, замечания, интонации), что позволяет второй стороне услышать рассказ своего партнера в менее эмоциональной форме из уст нейтрального человека. Медиатор выступает как переводчик, постоянно следя за тем, чтобы смысл сказанного стороны понимали одинаково. Медиатору важно сгладить острые углы, но он не делает никаких оценок и выводов, ничего не интерпретирует, а только пересказывает суть услышанного в более безопасном формате. Завершает свой пересказ стандартными вопросами: *«Я правильно вас понял? Я не упустил ничего важного? Есть ли что-то, что вы хотели бы добавить?».* Но увлекаться вопросами не стоит, так как это может привести к «застреванию» стороны на этом этапе и к формированию представления у противоположной стороны мнения, что оппонент интересует медиатора больше.

После того как первая сторона изложила свое видение ситуации, а медиатор провел резюмирующий диалог, необходимо обратиться ко второй стороне. Медиатор просит ее рассказать свое видение ситуации. При этом активное слушание проходит ровно так же, как и в первом случае, с уточняющими вопросами, повтором услышанного в безопасном формате.

Если в ходе презентации стороны начинают перебивать друг друга, давать острые комментарии или переходят на оскорбления, медиатор должен удержать агрессию и добиться того, чтобы стороны не перебивали друг друга: *«Не волнуйтесь! Подождите немного. Вам тоже будет предоставлена возможность озвучить свой взгляд на ситуацию».* Медиатор может и должен вернуть стороны к правилам, которые были обговорены на этапе вступительного слова: *«Мы с вами договаривались не перебивать (уважительно обращаться) друг друга. Давайте будем придерживаться правил».*

Если одна из сторон затрудняется сформулировать ситуацию или дает очень краткое ее описание, например: *«Тут нечего рассказывать, он обзывал меня при всем классе, и я врезал ему. Все!»,* то у медиатора имеется несколько вариантов продолжения работы. Во-первых, он может задавать уточняющие вопросы: *«Что предшествовало этой ситуации? Почему это произошло?».* При этом медиатор делает вопросы максимально корректными и, соответственно, не спрашивает: «Какими словами вас оскорбляли, повторите?» или «Как вы били обидчика?». Задавая подобные вопросы, медиатор формирует опасное, конфликтное пространство и как бы присоединяется к оценке одной из сторон.

Во-вторых, при возникшем у первой стороны затруднении медиатор может обратиться к представлению другой стороны и уже потом вернуться к беседе с первой. Обычно после презентации ситуации второй стороной у первой появляется желание высказать свое видение проблемы. Задача медиатора – сохранить равновесие в презентации, баланс времени и активность сторон.

Если сторонам нечего добавить в свою презентацию и они изложили всю суть, медиатор переходит к следующему этапу – дискуссии сторон.

Важно отметить, что если это уже не первая встреча сторон по данному вопросу, то, как и со вступительным словом, этот этап нельзя пропускать. Во-первых, важно актуализировать информацию по ситуации, во-вторых, в период между встречами каждая из сторон могла изменить свое видение проблемы. Осмыслив всю информацию, услышанную на прошлой сессии, обсудив с близкими и оценив свои позиции в конфликте, стороны могут быть уже ближе к соглашению или, наоборот, отказаться от первоначальной позиции, с которой уходили в конце прошлой сессии. Следовательно, важно, чтобы стороны обновили свое видение ситуации.

3. Упражнение-практикум «Презентация сторон»

Цель: закрепить навыки ведения процедуры медиации на этапе «Презентация сторон».

Время проведения: 30 минут.

Материал: карточки с ситуацией для медиатора и сторон, схемы для анализа упражнения на каждого участника.

Инструкция. Пригласите желающих принять участие в игре в роли медиатора и конфликтующих сторон.

Раздайте участникам игры карточки с информацией (см. упражнение «Вступительное слово медиатора»). Лучше взять те же ситуации, т.к. это позволит проследить все этапы на одной отдельно взятой игровой ситуации.

Предложите медиатору самостоятельно подготовить пространство для проведения процедуры (это позволит в дальнейшем проанализировать, как были учтены рекомендации после предыдущего упражнения).

Попросите медиатора зачитать повторно вступительное слово. Это поможет закрепить навык его произнесения. А по окончании перейти к этапу «Презентация сторон».

Все остальные участники группы располагаются вокруг игрового поля. Их задача – следить за ходом событий и постараться оценить проигранную ситуацию по следующей схеме:

Критерий	**Баллы**			
	0	**1**	**2**	**3**
1-й этап. Вступительное слово				
Знакомство участников				
Знакомство с понятием медиация и ролью медиатора				
Прояснение принципов медиации				
Уточнение добровольности участия				
Согласование правил работы и времени				
Знакомство с алгоритмом работы				
2-й этап. Презентация сторон				
Использованы техники активного слушания				
Пересказ полученной информации полный, нейтральный				
Нейтральность медиатора к обеим сторонам				
Управление эмоциями (умение поддерживать благожелательную атмосферу)				

Коммуникативные навыки медиатора: – дает возможность безоценочного (некритичного) высказывания всех возможных вариантов решения конфликта; – задает уточняющие вопросы относительно позитивных аспектов идей по разрешению конфликта; – модерирует обсуждение того, как можно было бы улучшить предлагаемые варианты разрешения конфликта; – предупреждает ситуации оказания манипулятивного давления на одну из сторон конфликта				
Итог				

Участники игры проигрывают ситуацию до момента завершения вступительного слова медиатора. По завершении игру следует проанализировать с опорой на заданную таблицу. Важно поблагодарить участников за игру. Разберите выполненное упражнение, отметив плюсы и минусы.

Если упражнение прошло быстро, предложите еще одной группе игроков проиграть новую ситуацию до этапа презентации сторон включительно.

4. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня было интересно…

– Мне было сложно…

– Знания с этой встречи пригодятся мне…

Домашнее задание: выучить вступительное слово и быть готовым свободно его произносить.

ЗАНЯТИЕ 14. Этапы медиации (продолжение)

Цель: продолжить изучение этапов медиации.

Задачи ведущего:

– закрепить навыки произнесения вступительного слова медиатора;

– продолжить знакомство с этапами медиации.

Необходимое оборудование: по одному карандашу или маркеру на каждого участника, карточки из упражнения про Лису и Зайца, лист наблюдений на каждого участника группы.

Ход занятия

1. Упражнение «Карандаши»

Цель: формирование командного взаимодействия; формирование навыка невербального восприятия друг друга**.**

Время проведения: 10 минут.

Материал: по одному карандашу или маркеру на каждого участника.

Инструкция. Раздайте каждому участнику по карандашу. Разбейте участников на пары. Скажите, что суть упражнения состоит в удержании карандаша, зажатым между пальцами стоящих рядом участников. Предложите потренироваться в парах: стоя друг против друга, пытаемся удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дайте задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад, присесть, удерживая карандаши, нарисовать елочку и т.д.

Когда пары выполнят упражнение, объедините участников в группы по 4–5 человек. Предложите микрогруппам, удерживая карандаши только подушечками пальцев, вытянуть руки вперед, отвести назад, сделать шаг вперед, два шага назад, присесть, встать.

Проделайте то же самое, объединив участников в единый круг.

Обсудите с группой смысл упражнения:

– На что оно направлено?

– Какими качествами важно обладать, чтобы выполнить это упражнение?

– Как его можно рассматривать применительно к работе медиатора?

Подведите итог. Упражнение требует от участников четкой координации совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически не будет выполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров. Медиатору важно уметь чувствовать и прогнозировать действия сторон, не давить и не навязывать свои действия.

2. Мини-лекция «Третий этап медиации „Дискуссия сторон“»

Цель: знакомство с этапом дискуссии сторон.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Напомните, что на предыдущих занятиях вы познакомились и даже попробовали провести два этапа медиации: вступительное слово и презентацию сторон. Сегодня вы рассмотрите еще несколько этапов. Один из них, следующий за презентацией сторон, – этап дискуссии.

Цель данного этапа: собрать информацию и выработать идеи для дальнейшей работы. Задачи медиатора:

– активизировать стороны на поиск конструктивных решений и уточнить их видение желаемого результата переговоров;

– дать возможность участникам проявить свои эмоции;

– управлять дискуссией и не допустить перехода к оскорблениям;

– понять эмоциональную глубину конфликта;

– собрать дополнительную информацию по ситуации;

– выделить вопросы, требующие первоочередного решения;

– оценить необходимость проведения кокуса;

– способствовать развитию навыков коммуникативной компетенции.

Обычно медиатор начинает этап дискуссии со слов: *«Мы только что услышали мнение друг друга, хотели бы вы о чем-то спросить друг друга или что-то сказать друг другу?»*.

Такое начало этапа дискуссии позволяет сторонам выразить свои чувства друг другу, высказать дополнительную информацию о ситуации. Стороны начинают активно выражать свои эмоции. Медиатору важно активизировать эмоции сторон. Он как специалист должен понимать специфику работы с «горячими» и «холодными» конфликтами.

Как известно, «горячим» конфликтам свойственно яркое эмоциональное проявление: вспышки гнева, ярости, вербальной агрессии и т.д. Каждый уверен в своей правоте и стремится убедить в этом других. В «холодном» конфликте может наблюдаться вежливое и малоэмоциональное поведение; факт самого конфликта может отрицаться или игнорироваться. Медиатору легче работать с «горячими» конфликтами, так как здесь проще определить интересы и приоритеты сторон. Выплеск эмоциональных реакций помогает разогреть даже остывший конфликт.

В эмоциональном плане данный этап самый яркий. Дискуссия позволяет сторонам открыто выразить свои чувства, переживания, гнев и эмоции, что позволяет от них избавиться. Медиатору это позволяет получить дополнительную информацию о конфликте, расширить информационное поле переговоров, предположить, в чем основные интересы сторон, какие вопросы требуют обязательного разрешения для урегулирования конфликта.

В ходе дискуссии стороны часто переходят на повышенный тон и оскорбления. Медиатору важно следить и активно включаться в процесс, пресекая оскорбления и вентилируя эмоции. Именно при вентиляции эмоций происходят самые неожиданные реакции на действия противной стороны.

Так как в медиации работа главным образом происходит с людьми, то медиатору нужно уметь распознавать психическое состояние человека, чтобы вовремя провести вентиляцию негативных эмоций. Без базовых представлений о человеческой психике медиатору трудно организовать эффективную работу.

Если медиатор вовремя не проработает эмоции сторон, дискуссия может перерасти в еще одну ссору. Медиатор должен управлять процессом переговоров, а значит, обеспечить возможность сторонам корректно проявить свои чувства и помочь увидеть чувства противоположной стороны. На этапе дискуссии медиатор должен помочь сторонам достичь единой формулировки проблемы. На этом этапе формируются первичные предложения.

Если в результате дискуссии стороны приходят к единству взглядов и готовы перейти к обсуждению возможных предложений, медиатор переходит к следующему этапу – совместной сессии. Но так бывает редко. Чаще всего в ходе дискуссии сторон наступает момент, когда страсти накаляются, дискуссия превращается в перепалку, или стороны под разными предлогами уклоняются от конструктивного диалога. Тогда медиатор объявляет сторонам о необходимости проведения кокуса с каждой из сторон.

3. Упражнение «Дискуссия сторон»

Цель: знакомство с этапом дискуссии сторон.

Время проведения: 30 минут.

Материал: карточки из упражнения про Лису и Зайца, лист наблюдений на каждого участника группы.

Инструкция. Напомните, что на предыдущих занятиях вы проиграли ситуацию с Зайцем и Лисой. Предложите проиграть в этой ситуации данный этап. Выберете новых участников для ролей. Предложите пропустить этап вступительного слова и начать сразу с презентации сторон с последующим переходом на дискуссию.

В дальнейшем пропущенное вступительное слово позволит вам проанализировать трудности, которые возникнут при проведении процедуры (а они неизбежны). Это необходимо сделать, чтобы оценить важность вступительного слова даже при условии, что ситуация знакома, что стороны собрались уже не в первый раз, что слово было уже произнесено.

Ход проведения данного упражнения строится по принципу предыдущих. Медиатор работает со сторонами, а группа располагается вокруг и наблюдает за проведением процедуры, заполняя таблицу наблюдений.

Заполнение таблицы позволяет не только отметить, что и на каком уровне выполнено, но и закрепить в памяти важные моменты. Лист наблюдений носит еще и обучающий характер.

Лист наблюдателя (модификация таблицы из сб. Базовый курс медиации: рефлексивные заметки / М.С. Бойко [и др.]; под общ. ред. С.В. Лабода. Минск: Медисонт, 2011. 316 с.)

Этот лист используется наблюдателем в ролевых играх для оценки проявляемых медиаторами умений. В идеале все перечисленные умения должны быть проявлены в ходе медиации. Таблица с получением новых знаний будет увеличиваться по критериям. Каждое из них оценивается по 5-балльной шкале. 1 = не было попыток; 2 = над этим нужно поработать; 3 = приемлемо; 4 = очень хорошо; 5 = великолепно:

Умение	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Комментарий**
1. Слушать и воссоздавать историю						

Открытые вопросы						
Невербальная поддержка (без потери нейтральности)						
Правильное определение эмоций и ответ на них						
Уточнение действенных утверждений						
Выяснение не только фактов, но и их восприятие сторонами						
Эффективное обобщение сути истории каждой стороны						
2. Уточнение интересов и выводов						
Выявление надежд и целей медиации у каждой из сторон						
Помощь в формировании конструктивных выводов						
Исследование неявных фактов						
Определение общих интересов						
Выявление истинных желаний, спрятанных за демонстрируемой позицией						
3. Поддержка сторон						
Создание безопасной, конструктивной, поддерживающей и не слишком формальной атмосферы						
Демонстрация уважения к обеим сторонам						
Доверие сторон						
Равное отношение к обеим сторонам						
Помощь сторонам в определении их ресурсов						
Подчеркивание позитива и возможностей						
Стороны сами (а не медиатор) делают выводы						
Правильная адресация нарушения правил медиации						
4. Управление процессом						
Полное объяснение процесса медиации и роли медиатора						
Уважение и напоминание о конфиденциальности						
Эффективное управление временем						
Определение готовности сторон двигаться дальше						
Возвращение сторон к нерешенным вопросам						

Провести анализ игры, познакомить со следующим возможным этапом «Кокус».

4. Мини-лекция «Кокус»

Цель: знакомство с этапом медиации «Кокус».

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Напомните, четвертый этап медиации – «Кокус» – это единственный этап, которого может и не быть. Кокус – это беседа с каждой стороной индивидуально (поочередно). Цель данного этапа: прояснить тему переговоров и подготовить стороны к дальнейшей работе.

Задачи медиатора:

– проработка эмоционального состояния сторон, снятие психоэмоционального напряжения;

– выявление истинных интересов сторон;

– прояснение скрытой информации;

– проработка понимания рисков сорванных переговоров;

– преобразование позиций сторон с учетом установленных интересов;

– формулировка возможных предложений с каждой из сторон, исходя из их интересов, а не первоначальных позиций;

– проверка выдвигаемых предложений на их исполнимость (реалистичность);

– определение конфиденциальной и открытой информации для дальнейшей совместной сессии;

– подготовка сторон к работе на совместной сессии;

– обучение сторон конструктивному внесению предложений.

Кокус – отдельная, частная встреча медиатора и стороны, в ходе которой медиатор и одна из спорящих сторон на короткое время остаются один на один. Кокус ограничен по времени (обычно 10–15 минут для каждой из сторон, но не всегда). О необходимости проведения кокуса может заявить как медиатор, так и сторона. Кокус может назначаться в любом месте медиации: от стадии презентации до подписания соглашения, это зависит от течения медиации.

Для медиатора важно правильно определить, которую из сторон он пригласит первой на кокус. Этот выбор может быть определен по ряду критериев:

– наиболее эмоциональная сторона;

– сторона, обратившаяся первой;

– слабая сторона;

– сторона, позиция которой неоднозначна.

При всех остальных условиях, если существует неопределенность, кого приглашать на кокус, лучше учитывать гендерные различия сторон, т.е. если медиатор женщина, то лучше предлагать первый кокус мужчине и наоборот.

Обычно медиатор заявляет сторонам о необходимости проведения кокуса словами: *«Я бы хотел переговорить с каждым из вас индивидуально…».*

В начале кокуса медиатор напоминает о конфиденциальности: *«Я хочу напомнить, что все, что сейчас будет обсуждаться, останется между нами и без вашего согласия не будет озвучено другой стороне».* При этом, когда кокус подойдет к завершению, правильно будет спросить сторону о том, какую информацию можно озвучить другой стороне: *«Могу ли я использовать полученную информацию? Или вы сами сообщите ее?».*

Медиатор в самом начале кокуса с каждой из сторон коротко пересказывает то, что было услышано на этапе презентации сторон и дискуссии. Чтобы разговорить сторону, можно задать вопрос: *«Что вы можете дополнить в отсутствие другой стороны?».*

В ходе кокуса медиатор прорабатывает тему и предложения к изменению ситуации. Если сторона категорически не идет на формулировку конструктивных предложений или застревает на проблеме и не может двигаться дальше, можно использовать разные приемы. Например, медиатор задает вопросы, заставляющие сторону посмотреть на ситуацию в самом невыгодном для нее исходе, к которому сторона идет в результате своей жесткой позиции. Как правило, после такого обсуждения сторона начинает вести себя более гибко и разумно, искать реалистичные выходы для разрешения спора. Такая техника очень эффективна. Но если медиатор переусердствует с данным приемом, то сторона может заподозрить, что медиатор на стороне оппонента и специально ее запугивает. Только чувство меры компетентного медиатора позволяет этого не допускать.

Медиатору важно следить за временем проведения кокуса с каждой из сторон для того, чтобы обеспечить принцип равноправия и подчеркнуть нейтральность к сторонам.

Некоторые медиаторы в своей практике не только фиксируют время работы в кокусе с каждой из сторон, но и озвучивают разницу при выходе на совместную сессию с тем, чтобы подчеркнуть равноправие сторон и нейтральность медиатора. Обычно это сопровождается словами: *«Мы проработали с каждым из вас отдельно, с Вами 15 минут (к 1-й стороне), а с Вами 10 минут (ко 2-й стороне). У Вас (обращается ко 2-й стороне) есть еще 5 минут времени на обсуждение какой-либо информации. Воспользуетесь этим правом?».* Как правило, сторона, которой предложили использовать нерастраченное время, отказывается от его использования, но видит, что медиатор равнозначно относится к каждой из сторон и не отводит кому-либо больше времени.

В кокусе происходит уточнение позиций сторон и осознание истинных интересов, а также активизация и анализ не только своей позиции, но и позиции другой стороны. Поступившие от сторон предложения проверяются медиатором на безопасность и реалистичность.

Ошибкой для медиатора является чрезмерное желание установить в ходе кокуса доверительные отношения со стороной, дать совет, объяснить сложность ситуации, войти в положение другой стороны. Медиатор не должен ни в коем случае в ходе проведения кокуса:

– эмоционально присоединяться к стороне и сочувствовать ей;
– давать оценку ситуации;
– делать свои выводы;
– соглашаться или спорить со стороной;
– сообщать излишнюю информацию;
– морализировать поведение сторон;
– нарушать конфиденциальность;
– брать на себя функции защитника;
– оказывать психологическую поддержку.

Если медиатор выполнил все задачи кокуса: стороны выразили все свои эмоции, озвучили предложения и готовы вести переговоры дальше, можно переходить к следующей стадии – совместной сессии.

Задайте группе вопросы:

– Была ли необходимость уйти на кокус в выполнении предыдущего упражнения?

– Если бы медиатор решил провести кокус, то кого из участников ему следовало бы взять первым и почему?

5. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня было интересно…
– Мне было сложно…
– Знания с этой встречи пригодятся мне…

ЗАНЯТИЕ 15. Этапы медиации (продолжение)

Цель: продолжить изучение этапов медиации.

Задачи ведущего:

– закрепить навыки произнесения вступительного слова медиатора;
– продолжить знакомство с этапами медиации.

Необходимое оборудование: распечатанный кейс, листы наблю-дений для всех участников.

Ход занятия

1. Упражнение «Ветер дует»

Цель: выравнивание эмоционального фона группы, знакомство друг с другом.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Скажите участникам, что сейчас вы произнесете фразу, у которой будет меняться вторая часть. Если полностью произнесенная фраза будет подходить одному из участников, его задача покинуть свое место и занять любое свободное. Фраза: «Ветер дует на тех, кто…». Продолжение:

– кто любит математику;

– у кого дома живет кошка;

– кто родился в другом городе;

– кто ходил в этом месяце в кино;

– кто занимается спортом;

– у кого есть вредные привычки;

– кто хочет быть медиатором.

По завершении упражнения задайте группе вопросы:

– На что направлено упражнение?

– Что нового узнали друг о друге?

– Почему хочешь / не хочешь быть медиатором?

2. Мини-лекция «Этапы медиации»

Цель: знакомство с оставшимися этапами медиации.

Время проведения: 15 минут.

Инструкция. Задайте группе вопросы:

– Какие этапы процедуры медиации вам уже известны?

– Какой этап самый первый?

– Какого этапа может не быть и почему?

– Что обязательно должно прозвучать на этапе вступительного слова медиатора?

– На каком этапе необходима вентиляция эмоций и почему?

– Какие этапы остались?

Перейдите к рассказу о следующих этапах. Напомните, что прохождение всех этапов (кроме кокуса) обязательно. При этом каждый из этапов должен быть полностью проработан.

После кокуса, а если его не было, после дискуссии сторон мы переходим к этапу «Совместная сессия». Цель данного этапа – выработать практическое решение выхода из сложившейся ситуации. На этом этапе задачи медиатора:

– формулирование списка проблем и путей их решений;

– определение последовательности обсуждаемых вопросов;

– помощь сторонам в продуцировании предложений (помня о нейтральности и беспристрастности);

– проверка на реалистичность и исполнимость предложений;

– проверка на соответствие предложений сторон их интересам.

Начиная данный этап, медиатор благодарит стороны за продуктивную работу на предыдущем этапе, обращает внимание на найденные точки сближения и предлагает четко сформулировать те вопросы, которые требуют разрешения на совместной сессии.

Если медиатор эффективно проработал все вопросы в кокусе, то согласование не займет много времени. Если же медиатор сталкивается с сопротивлением сторон и длительным обсуждением, это говорит о том, что еще не все проблемы в кокусе были отработаны, и служит сигналом для повторного кокуса.

Варианты ведения данного этапа могут быть разные. В классическом варианте медиатор просит стороны самостоятельно озвучить свои предложения и делает акцент на те пункты, в которых мнения сторон совпали. Все предложения проверяются на реалистичность.

Но возможен и другой вариант. Медиатор, прогнозируя развитие переговоров, определяет, какая из сторон должна начать первая, и берет на себя определение очередности подачи предложений и порядка их рассмотрения.

При выборе любого из вариантов важно, чтобы стороны были готовы приступить к обсуждению предложений. Если они к этому не готовы, то возможен уход на следующий кокус. Задача медиатора помочь сторонам определиться с перечнем вопросов, требующих обсуждения, и определить их последовательность.

Следующий, шестой этап – «Выработка соглашений». Этот этап направлен на проработку предложений сторон на реалистичность и предварительное составление соглашения, удовлетворяющего обе стороны. Задачи медиатора:

– проверить предложения сторон на реалистичность и исполнимость;

– написать или проговорить текст соглашения и убедиться, что стороны его принимают;

– обсудить при необходимости включение санкций в случае невыполнения соглашения какой-либо из сторон.

Медиатор организует обсуждение каждого вопроса, вынесенного на обсуждение на предыдущем этапе, и помогает найти предложения, которые устроят каждую из сторон. В ходе обсуждения медиатор постоянно проверяет все предложения на реалистичность. Данный этап заканчивается тогда, когда стороны находят взаимоприемлемые и реалистичные решения по каждому вопросу.

Если стороны пришли к соглашению, то медиатор зачитывает их и проверяет на возможность их выполнения. Окончательное соглашение может быть представлено как в письменной, так и в устной форме. Стороны сами выбирают ту форму, которая их устраивает.

И завершающим этапом в процедуре медиации становится седьмой этап – «Выход из процедуры медиации». Его цель: подвести итог проделанной работы. Задачи медиатора:

– получить обратную связь о результатах работы;

– проверить, насколько стороны удовлетворены достигнутым соглашением.

Это заключительный этап медиации, поэтому важно подвести итог и поставить точку в решенном вопросе. Медиатор обычно благодарит стороны за конструктивную работу и выражает надежду на то, что все достигнутые соглашения будут выполнены. Для медиатора важно получить обратную связь о результатах проделанной работы, о том, как изменилось эмоциональное состояние сторон, все ли вопросы решены и обратятся ли они вновь к процедуре медиации при необходимости.

3. Упражнение «Молекулы»

Цель: выравнивание эмоционального фона группы.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Скажите, что все участники превратились в атомы. Они могут двигаться по типу броуновского движения, иногда объединяясь в молекулы. Количество атомов и места соединения задает ведущий. Например: «Молекулы по три локтями!» – все должны разбиться на группы по три человека и прижаться друг к другу локтями. В ходе последнего выполнения упражнения надо создать единый круг.

4. Упражнение-практикум «Кейс № 1»

Цель: практическая отработка навыков проведения процедуры медиации.

Время проведения: от 40 минут.

Инструкция. Скажите группе, что мы выходим на практическое применение знаний. Для получения зачета по курсу каждый должен побывать в роли медиатора. По желанию пригласите трех человек на проигрывание процедуры медиации.

Кейс «Подружки»

Описание роли Кати: «Тебе 15 лет. У тебя семья из четырех человек: мама, папа, старший брат. Родители стараются вас во всем баловать, у тебя и у брата всегда есть карманные деньги. Порой тебе кажется, что многие дружат с тобой из-за того, что ты можешь купить всякие вкусняшки в магазине, дать поносить новую модную вещь (хотя за это родители ругают). Но настоящих друзей ты в своем окружении не видела до недавнего времени. Полгода назад в классе появилась новая девочка Оля, и вы стали общаться. Оля не только не просила у тебя вещи, но порой даже не обращала внимания на твои обновки. Тебе стало казаться, что это и есть настоящая дружба.

Оля стала часто появляться у тебя дома и общаться с твоими близкими. Она очень понравилась твоим родителям, и они даже стали ставить тебе ее в пример (Оля молодец, что ходит на дополнительный английский, Оля уже определилась с будущей профессией, а ты нет и т.д.). Это, конечно, раздражало, но худшее появилось потом. Оля стала много общаться с твоим старшим братом. И если тебя он обычно не брал на свои тусовки, то Олю стал приглашать. Ты решила расставить точки над «i»!»

Конфиденциальная информация: «Ты не хочешь терять подругу, но и терпеть сравнения родителей ты не хочешь. А уж делить брата тем более. При этом ты понимаешь, что Оля уже влилась в коллектив класса и без дружбы с тобой она, наверное, обойдется. Тебе плохо, и ты не знаешь, что делать. Ты решила поделиться с девочкой, которая входит в состав ШСМ».

Описание роли Оли: «Тебе 15 лет. Недавно ты переехала к бабушке. Родители временно живут в другом городе. Тут многое тебе незнакомо: город, школа, класс. Одна из девочек в классе взяла тебя под опеку. Вы сдружились. Катя из хорошей семьи. Тебе нравятся ее родители, они тебя всегда хвалят и ставят в пример. Это приятно. Но больше всего тебе понравился Катин брат. Он учится на класс старше. Веселый, спортивный и очень милый. Вы стали с ним встречаться. Вроде бы все отлично – подруга, молодой человек! Скоро приедут родители и у тебя много хороших новостей.

Катя предложила сходить на какую-то процедуру медиации. Ради любопытства и по просьбе подруги ты пошла».

Информация для волонтера медиатора: «К тебе обратилась девочка из другого класса. Она осторожно спросила тебя про медиацию. После того как ты рассказала, девочка спросила, можно ли обойтись без взрослого медиатора и можно ли сохранить дружбу с подругой при помощи этой процедуры. Не сообщая подробности, вы договорились о встрече».

Разберите ситуацию, придерживаясь всех этапов медиации. Предложите группе в ходе наблюдения заполнить уже знакомый, но более расширенный по критериям лист наблюдателя. Данный лист используйте при разборе следующих кейсов.

Лист наблюдателя (модификация таблицы из сб. Базовый курс медиации: рефлексивные заметки / М.С. Бойко [и др.]; под общ. ред. С.В. Лабода. Минск: Медисонт, 2011. 316 с.)

Этот лист используется наблюдателем в ролевых играх для оценки проявляемых медиаторами умений. В идеале все перечисленные умения должны быть проявлены в ходе медиации. Каждое из них оценивается по 5-балльной шкале. 1 = не было попыток; 2 = над этим нужно поработать; 3 = приемлемо; 4 = очень хорошо; 5 = великолепно:

Умение	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**Комментарий**
1. Слушать и воссоздавать историю						
Открытые вопросы						
Невербальная поддержка (без потери нейтральности)						
Правильное определение эмоций и ответ на них						

Уточнение действенных утверждений						
Выяснение не только фактов, но и их восприятие сторонами						
Эффективное обобщение сути истории каждой стороны						
2. Уточнение интересов и выводов						
Выявление надежд и целей медиации у каждой из сторон						
Помощь в формировании конструктивных выводов						
Исследование неявных фактов						
Определение общих интересов						
Выявление истинных желаний, спрятанных за демонстрируемой позицией						
3. Поддержка сторон						
Создание безопасной, конструктивной, поддерживающей и не слишком формальной атмосферы						
Демонстрация уважения к обеим сторонам						
Доверие сторон						
Равное отношение к обеим сторонам						
Помощь сторонам в определении их ресурсов						
Подчеркивание позитива и возможностей						
Стороны сами (а не медиатор) делают выводы						
Правильная адресация нарушения правил медиации						
4. Управление процессом						
Полное объяснение процесса медиации и роли медиатора						
Уважение и напоминание о конфиденциальности						
Эффективное управление временем						
Определение точек принятия решений						
Получение соглашения по процессу принятия решений						
Определение готовности сторон двигаться дальше						
Возвращение сторон к нерешенным вопросам						
Обдуманный выбор между кокусом или общей сессией						
5. Соглашение						
Подчеркивание и повторение точек согласия						
Хорошее понимание потребностей каждой стороны						
Помощь в расстановке приоритетов Фасилитация и стимулирование общения между сторонами						
Поддержка сторон в выработке и оценке альтернатив						
Проверка предложений сторон на реальность						
Эффективное управление процессом подписания соглашения						

6. Работа с сомедиатором						
Обсуждение стратегии и стиля медиации с сомедиатором перед процессом и во время кокусов						
Разделение процесса не только со сторонами, но и с сомедиатором						
Эффективная работа со стилем сомедиатора						

5. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня было интересно…

– Мне было сложно…

ЗАНЯТИЕ 16. Практика ведения процедуры медиации

Цель: отработка навыков ведения процедуры медиации.

Задачи ведущего:

– закрепить навыки ведения процедуры медиации;

– расширение представлений о медиации, знакомство с ко-медиацией.

Необходимое оборудование: листы бумаги А4 на каждую пару, карандаши и трафареты, текст кейса.

Ход занятия

1. Упражнение «Рисунок вдвоем»

Цель: почувствовать необходимость соблюдать границы партнера в работе со вторым медиатором.

Время проведения: 20 минут.

Материал: листы бумаги А4 на каждую пару, карандаши и трафареты.

Инструкция. Ведущий делит участников на пары. Раздает каждому участнику любую картинку-трафарет. Дает инструкцию: «Пожалуйста, займите места парами так, чтобы вам никто не мешал работать. Положите перед собой лист бумаги. Каждый из вас должен положить на вашу половину листа свою картинку в любое место (сверху, снизу, в центре и т.д.). Ваша задача – продолжить рисовать вокруг своей картинки так, чтобы в конечном итоге вы с партнером полностью зарисовали ваш общий лист. На нем не должно оставаться белых пятен».

Обычно на рисование уходит около 20 минут. Когда участники закончат, и картина будет дорисована, попросите пары устроить презентацию своих творений для группы. Первое, на что следует обратить внимание, – наличие границы на рисунке. Некоторые пары рисуют очень четкую границу своей территории. Некоторые размывают ее, делая общую картину.

Анализ. Как бы ни обстояло дело на конкретном рисунке, нужно уточнить у участников, как каждый из них чувствовал себя, когда на его территории начинали рисовать? Почему он разрешил или не разрешил рисовать на своей части листа? Получилось ли нарисовать целостную картину? Стоит уделить внимание командной работе медиаторов. Насколько важно чувствовать границы друг друга, при этом делая общее дело?

2. Мини-лекция «Ко-медиация»

Цель: знакомство со спецификой ведения медиации совместно с другим медиатором.

Время проведения: 10 минут.

Инструкция. Коротко расскажите о том, что ко-медиация – это медиация, проводимая несколькими медиаторами. В практике ко-медиация целесообразна при решении

сложных конфликтов, в которых участвуют более двух сторон, что требует длительной подготовки к медиации**.**

В некоторых случаях команда медиаторов является разнополой для обеспечения гендерного равновесия, что особенно важно для урегулирования конфликтов, участниками которых являются мужчины и женщины. Но если мы говорим о школе, то ко-медиация возможна в партнерстве взрослого медиатора и волонтера-медиатора.

Согласно статье 15 ФЗ от 27 июля 2010 N 193 «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» деятельность медиатора может осуществляться как на профессиональной, так и на непрофессиональной основе. В пункте 2 ст. 15 этого закона сказано, что «осуществлять деятельность медиатора на непрофессиональной основе могут лица, достигшие возраста восемнадцати лет, обладающие полной дееспособностью и не имеющие судимости». В статье 16 настоящего ФЗ говорится о том, что «осуществлять деятельность медиаторов на профессиональной основе могут лица, достигшие возраста двадцати пяти лет, имеющие высшее образование и получившие дополнительное профессиональное образование по вопросам применения процедуры медиации». Соответственно, в школе процедуру медиации может вести только взрослый, прошедший специальную подготовку специалист. Но во многих ситуациях помощь волонтера-медиатора просто необходима. Во-первых, вы уже обладаете достаточными знаниями, чтобы помочь разрешить конфликтную ситуацию, используя элементы медиации. А во-вторых, вы можете быть очень полезны в проведении ко-медиации. Когда это возможно? Когда участник конфликта боится идти один на медиацию, когда в процедуре участвует взрослый и ребенок (подросток) и т.д.

Ко-медиация имеет ряд преимуществ:

– два специалиста по медиации, работающие в команде, усиливают преимущества друг друга, могут использовать более широкий спектр инструментов для работы;

– медиаторам, работающим в паре, легче урегулировать более сложные конфликты;

– у двух медиаторов вероятность того, что нечто важное выпадет из поля зрения, гораздо меньше;

– есть возможность взглянуть на ситуацию с разных сторон и рассмотреть большее количество точек зрения;

– присутствие второго медиатора внушает уверенность и служит дополнительной поддержкой;

– у медиаторов возникает возможность разделять обязанности и задачи;

– сокращается время сбора информации о конфликте и индивидуальной работы со сторонами;

– во время ко-медиации происходит обмен опытом между медиаторами, а также неформальный контроль за деятельностью каждого, что позволяет выявлять достоинства и недостатки в работе.

3. Упражнение-практикум «Кейс № 2»

Цель: практическая отработка навыков проведения процедуры медиации.

Время проведения: от 40 минут.

Материал: текст кейса, листы наблюдений.

Инструкция. Напомните о том, что мы вышли на практическое применение знаний. По желанию пригласите трех человек на проигрывание процедуры медиации.

Кейс «Конфликт на уроке»

Описание роли учителя: «Вы учитель. На уроке в классе произошел неприятный инцидент. Вы зачитали учащимся оценки за контрольную работу. Один из учеников класса попросил прокомментировать его работу. Вы отказались. В конце концов, почему вы должны это делать? Работы были выполнены на отдельных листочках, вы их проверили и выбросили.

Этот ученик возмутился! Вы сделали ему замечание. Остальным учащимся только бы урок сорвать: они тоже стали возмущаться.

Вы решили, раз они не довольны оценками за контрольную, то вы проведете устный опрос. После того как вы опросили 10 человек, вы поставили 10 двоек в журнал. А в заключение сказали, что теперь за ваши двойки можете сказать спасибо тому, с кого все началось».

Описание роли ученика: «Ты всегда получал на этом уроке хорошие оценки. На контрольной некоторые одноклассники списывали у тебя, но в итоге они получили пятерки, а ты четверку. Ты попросил прокомментировать и показать, где ты допустил ошибки. Реакция учителя тебя удивила. Учитель отказался что-либо комментировать, сказав, что не обязан это делать. И вообще после проверки выкинул все листы с контрольной. Ты сказал, что выкинуть он не имел права, т.к. это документ. Тебя назвали «самым умным» и попросили удалиться из класса, чтобы не срывать урок.

Хорошо, что одноклассники поддержали. Ребята стали говорить, что другие учителя всегда разбирают с ними ошибки. Учитель разозлился и стал вести опрос по теме, которую не задавал. Итог: 10 двоек в журнале. А под конец урока вообще сказал, что все, кто получил двойки, пусть скажут тебе спасибо. Получается, ты виноват в их двойках. Теперь ты не ходишь на этот урок».

Информация для волонтера-медиатора: «В классе, в котором ты учишься, недавно произошел конфликт ученика и учителя. Когда учитель объявил оценки за контрольную, твой одноклассник попросил прокомментировать и показать, где он допустил ошибки. Учитель отказался что-либо комментировать, сказав, что не обязан это делать. Более того, он не хранит работы на листочках, а выбрасывает их. Твой одноклассник начал спорить и отстаивать свою позицию. Учитель хотел удалить его с урока, но тут заступился класс.

Ребята стали говорить, что другие учителя всегда разбирают с учениками ошибки. Учитель разозлился и стал вести опрос по теме, которую не задавал. Итог: 10 двоек в журнале. В конце урока учитель обвинил во всем твоего одноклассника. Теперь тот не ходит на данный урок, а класс бойкотирует просьбы и поручения учителя. Ты хочешь изменить эту ситуацию и решил обратиться к процедуре медиации».

Разберите ситуацию, придерживаясь всех этапов медиации. Обратите внимание, что эта ситуация возможна только при участии взрослого медиатора, а также в условиях ко-медиации. Предложите группе провести ко-медиацию. Группа в ходе наблюдения заполняет уже знакомый лист наблюдателя.

4. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня было интересно…

– Мне было сложно…

ЗАНЯТИЕ 17. Практика ведения процедуры медиации (продолжение)

Цель: отработка навыков ведения процедуры медиации.

Задача ведущего: закрепить навыки ведения процедуры медиации.

Необходимое оборудование: мяч, текст кейса.

Ход занятия

1. Упражнение «Мяч по кругу»

Цель: выравнивание эмоционального фона, сплочение группы.

Время проведения: от 10 минут.

Материал: мяч.

Инструкция. Попросите группу стать в круг, держа руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии. Задача: прокатить мяч по ладоням по кругу так, чтобы он не упал на пол. Сначала пустите мяч по кругу по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Желательно, чтобы темп игры был как можно более быстрым. Можно усложнить задачу, подставив руки тыльной стороной ладони.

2. Упражнение-практикум «Кейс № 3»

Цель: практическая отработка навыков проведения процедуры медиации.

Время проведения: от 50 минут.

Материал: текст кейса, листы наблюдений.

Инструкция. Напомните о том, что мы вышли на практическое применение знаний. По желанию пригласите трех человек на проигрывание процедуры медиации.

Кейс «Звонок»

Описание роли Миши: «Ты попросил у своего одноклассник Дениса телефон, чтобы позвонить. Через два дня Денис сказал, что ты должен ему 500 рублей. Он объяснил это тем, что ты проговорил все деньги, которые были на счету его телефона, баланс ушел в минус. Ты против, т.к., во-первых, уверен, что не мог проговорить такую сумму, а во-вторых, ты же спросил разрешения. Когда Денис давал тебе телефон, вы не обговаривали оплату звонка.

Денис угрожает тебе. Назначил «стрелку». Некоторые из ребят класса встали на твою сторону. Ты в какой-то момент хотел отдать деньги за разговор, но только реальную стоимость звонка. Но после оскорблений и угроз не хочешь иметь с Денисом ничего общего».

Описание роли Дениса: «Пару дней назад твой одноклассник Миша попросил у тебя телефон, чтобы позвонить кому-то. Через какое-то время ты понял, что на счету телефона минус. Родители оплачивают тебе телефон один раз в месяц. Ты требуешь от Миши пополнить твой баланс на 500 рублей. Тот отказывается. Вы сильно повздорили в классе. Миша обозвал тебя, и ты сильно разозлился. Теперь это дело принципа. Ты убежден, что если человек не понимает слов, то надо показать силу. Есть ребята, которые разделяют твою позицию, и ты назначил Мише «стрелку» после уроков».

Информация для волонтера-медиатора: «К волонтерам-медиа-торам обратилась классный руководитель 7 класса. Два ее ученика повздорили из-за того, что один из них воспользовался мобильным телефоном другого с его разрешения, но проговорил много денег и не хочет оплачивать свои переговоры. Первый стоит на том, что он это сделал с разрешения другого, и они не устанавливали время разговора. Второй требует оплаты. Ни одна сторона не идет на примирение, причем на свою сторону пытается перетянуть одноклассников. Двое оппонентов пытаются доказать свою правоту и просят помощи у других участников группы. Ребята поддерживают ту или иную сторону. В конфликт вовлекается весь класс. Классный руководитель знает об этой ситуации по доверительному обращению одного из учеников, поэтому не может официально начать работу, чтобы не выдать того, кто ей об этом сообщил. Однако ситуация ее очень волнует. Класс раскололся на два лагеря».

Разберите ситуацию, придерживаясь всех этапов медиации. Предложите группе в ходе наблюдения заполнить уже знакомый лист наблюдателя.

3. Рефлексия занятия

Цель: подвести итог и получить обратную связь от группы.

Материал: любой эстафетный предмет.

Время проведения: 5 минут.

Инструкция. Предложите учащимся по кругу продолжить одну из фраз:

– Сегодня было интересно…

– Мне было сложно…

Все последующие занятия проходят с отработкой кейсов или реальных ситуаций, предложенных участниками группы.

По завершении всего курса участникам выдается удостоверение о прохождении курса «Волонтер школьной службы медиации». Вручение можно провести в торжественной обстановке, с посвящением в команду ШСМ.

Программа социальной адаптации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проживающих в школе-интернате

Смышляева С.О., социальный педагог ГКОУ НАО «Ненецкая средняя школа-интернат имени А.П. Пырерки»

Одной из задач социального воспитания детей-сирот является подготовка их к интеграции в общество. Наличие у детей-сирот опыта решения социальных задач будет способствовать более успешной их адаптации к условиям социально-экономической жизни в современном обществе, поскольку ребенок-сирота лишен естественной социально-защитной “ниши” в семье, и ему приходится рассчитывать главным образом на свои собственные силы и полученный опыт.

Готовность ребенка-сироты к решению социальных задач можно определить как личностное состояние, которое предполагает наличие у субъекта образа, структуры действия и постоянной направленности сознания на его выполнение. Готовность включает в себя различного рода мотивы, ориентированные на осознание задач, модели вероятного поведения, определение специальных способов деятельности, оценку возможности в их соотнесении с предстоящими трудностями и необходимостью достижения определенного результата.

Формирование готовности детей-сирот к решению социальных задач – сложный процесс, который осуществляется всей социальной действительностью, окружающей ребенка обществом, в котором он живет, в ходе его включения в различные виды социальной деятельности. Чаще всего, как показал анализ практики, формирование такой готовности происходит стихийно.

Для того чтобы обеспечить эффективность и высокий уровень формирования вышеназванной готовности, необходима определенная целенаправленная организационно-педагогическая работа в ходе воспитательного процесса с детьми-сиротами в детских домах и интернатах.

Цель: подготовка детей-сирот к интеграции в общество.

Задачи:

 Формирование психологической составляющей готовности ребенка к решению социальных задач.

 Вооружение ребенка системой знаний в социально-бытовой области, способствующих его социальной адаптации.

 Формирование навыков, умений решать различные социально-бытовые задачи; освоение различных социальных ролей.

Особенностью данной программы является то, что готовность молодого человека к решению социально-экономических задач рассматривается как психологическая готовность.

Психологическая готовность – осознание необходимости накопления опыта решения социально-бытовых задач, понимание значимости такого опыта в ходе самостоятельной

жизни, убежденность в необходимости включения в различные виды жизнедеятельности, положительная установка на сотрудничество в процессе общения.

Важным психолого-педагогическим средством формирования психологической составляющей готовности ребенка к решению социальных задач является использование тренингов.

Теоретическая готовность – характеризуется необходимой системой знаний ребенка об обществе, системе социальных отношений, общения, знаний, возможностей своей личности и реальных социальных сфер реализации собственного потенциала. Психолого-педагогическим средством формирования теоретической готовности к решению социальных задач являются уроки-лекции, практические и семинарские занятия, занятия-практикумы, экскурсии, в которых дети получают необходимые им знания; закрепление полученных знаний, воспитанники знакомятся с особенностями своей личности, узнают свои сильные и слабые стороны, учатся развивать имеющиеся способности и корректировать негативные проявления.

Практическая готовность – обеспечивается включением воспитанников в процесс решения социальных задач, в ходе которого происходит накопление опыта ориентации в условиях жизни, освоение различных социальных ролей. Формирование навыков и умений решать различные социальные задачи.

Психолого-педагогическими средствами, с помощью которых осуществляется такое включение, которые могут выступать социально-ориентированные тренинги. С помощью тренингов воспитанники вводятся в контекст сложных социальных отношений, именно во время тренинга идет решение разнообразных социально-бытовых задач, и осваиваются различные социальные роли.

Результатом подготовки детей-сирот к решению социально-бытовых задач будет являться активное и творческое участие воспитанника в процессе самостоятельной жизнедеятельности в социальной деятельности; умение общаться с людьми в ходе решения социально-бытовых задач, наличие знаний об особенностях социальных отношений.

Критерии результативности:

1. ЗНАНИЯ

- об экономическом развитии общества;
- основных понятий экономического словаря;
- о семье, членах семьи;
- о потребностях;
- о различных профессиях;
- о потребителе, о том кто потребляет товар;
- о бюджете, где учитываются доходы и планируются расходы семьи;
- о видах банков, кредитов;
- торговли, посредничества, услуг - представлять себя, показывать свои еловые качества;

2. УМЕНИЯ

- принятия оптимальных решений;
- ориентироваться на рынке труда;
- вести учет своих финансов;
- считать деньги и ими распоряжаться;
- заполнение ценных бумаг;
- рассчитывать предполагаемый результат от вложения денег - ориентации в условиях рыночных отношений;

3. НАВЫКИ

- экономии;
- бережливости;

- желание зарабатывать деньги самим;
- самообслуживания;
- активного делового взаимодействия.

Диагностика перечисленных ЗУНов будет проводиться 2 раза в год: в начале учебного года (сентябрь), в конце учебного года (май).

Диагностические методы:

 наблюдение в процессе проведения игровых форм (викторины, игры-состязания и т.д.),

 тестирование,

 проективные методы.

Программа рассчитана на 1 год для детей среднего и старшего школьного возраста. В планирование включены мероприятия различных форм, проведение которых дает возможность придать обучению интегрированный развивающий характер, обеспечить максимальную активность детей в процессе познания.

Занятия будут проходить 4 раза в месяц по 40 минут в кабинете психолога, игровой и учебной комнате, библиотеке (1 занятие в месяц со специалистами, 2 занятия в месяц с воспитателями).

В ходе реализации программы предусматривается посещение средних специальных учебных заведений, отдела социальной защиты населения, магазина, почты, банка. Занятия будут проводиться со всеми детьми одновременно.

В реализации программы участвуют психолог, воспитатели, социальный педагог. Для проведения занятий потребуется следующее оборудование: рекламные щиты, сберегательные книжки, бланки приходных и расходных ордеров, образцы деловых бумаг, ручки, карандаши, бумага.

Разработанную программу можно использовать при проведении часов общения, при проведении классных часов, индивидуальных и групповых занятий с психологом, социальным педагогом.

Содержание программы

ТЕМА 1 “Психологическая готовность” (8 занятий, проводит психолог)

Теоретическая часть: ориентация детей в специфике тренинга, как метода подготовки к включению в деятельность по решению социально-экономических задач:

знакомство с различными профессиями;

создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия,

повышение уверенности в преодолении жизненных преград

Практическая часть: тренинги.

«Моя и твоя уникальность»;

«Учимся строить отношения»;

«Трудности взаимодействия»;

«Преодоление жизненных преград»;

«Конфликты»;

«Я и моя работа»;

«Человек и его судьба»;

«Я – самостоятельный человек».

ТЕМА 2 “Теоретическая готовность” (8 занятий, проводит социальный педагог)

Теоретическая часть: включение ребенка в процесс подготовки к решению социальных задач, способствующих развитию активности и детской инициативы, защите своих прав:

оформление документов, правила использования личных документов;

обобщение знаний о государственных правовых службах;

обобщение знаний о получение права на жилье, ремонт и обслуживание жилья;

обобщение знаний ориентирования на рынке труда;

обобщение знаний, необходимых для учета своих финансов, заполнения ценных бумаг, обучение основным понятиям экономического словаря;

информирование детей о потребителе; о бюджете; о расходах и доходах семьи;

знакомство детей с видами банков, кредитов.

«Свидетельство о рождении»

«Заполнение бланков»

«Оформление сберегательной книжки»

«Свидетельство о государственной регистрации права»

«Приватизация жилых помещений, долевая собственность»

«МУПы, ЖЭУ, предназначение, значимость»

«Ремонт жилого помещения»

«Оформление субсидий»

«Специалисты города»

Практическая часть: Экскурсии, игры, дискуссии.

«Профориентационная игра «Биржа труда». (Приложение 1)

Имитационная игра «Трудоустройство» (Приложение 2)

Внеклассное мероприятие «Бюджет семьи» (Приложение 3)

ТЕМА 3 "Практическая готовность" (16 занятий, проводят воспитатели)

Теоретическая часть: необходимо чтобы каждый ребёнок овладел жизненно необходимыми знаниями и умениями – познавательными коммуникативными, нравственными, эстетическими, трудовыми.

В систему воспитательных занятий входят разнообразные виды

практической деятельности, которые формируют знания и умения; помогающие воспитанникам находить контакт с окружающими людьми, переносить в реальную обстановку усвоенное, уметь объяснить свои действия, умение находить выходы из жизненных ситуаций;

воспитание бережливости, навыка активного делового взаимодействия, навыка самообслуживания.

Практическая часть:

«Мое здоровье»

«Поговорим о дружбе»

«Сотрудничество»

«Преступление и наказание»

«Я в коллективе»

«Я – гражданин»

«Как выработать характер, силу воли»

«Я и природа»

«Человек и семья»

«Труд и человек»

«Мораль и нравственность. Религия»

«ваши герои. Мой идеал»

«Смотримся в зеркало. Создание своего имиджа»

«Мой досуг, увлечения»

Экскурсии:

«Экономика в работе почтальона»

«Рабочее место продавца»

Приложение 1

Учебная профориентационная работа «Биржа труда»

Пояснительная записка. Комплекс практических мероприятий профориентационной направленности разработан для выпускников старших классов ГКОУ НАО «Ненецкая средняя школа – интернат имени А.П. Пырерки».

Актуальность работы «Биржа труда» определена следующими положениями.

Одним из центральных и целеполагающих в жизни каждого человека, в его профессиональной карьере является вопрос о поиске, выборе и овладении профессией. Возросшие требования современного производства к уровню профессиональной подготовленности кадров актуализируют проблемы профессиональной ориентации молодёжи, поскольку профессиональные намерения значительной части учащихся не соответствуют потребностям общества в кадрах основных отраслей.

Современная социально-экономическая ситуация характеризуется разрушением связей между профессиональным обучением и профессиональным трудом. Изменилось психологическое отношение к труду, как взрослого населения, так и молодёжи. Значительно возросло ощущение личностной и ситуативной неопределённости, снизилась уверенность в завтрашнем дне.

Таким образом, профессиональное самоопределение является серьёзной жизненной проблемой для большинства молодых людей. Выпускники сегодня являются одной из слабозащищенных в социальном отношении групп населения. В ходе проведения исследования спроса на молодых специалистов, опрошенным представителям предприятий и организаций было предложено оценить уровень минимальных требований, позволяющих допустить молодых специалистов к работе. Полученные результаты говорят о достаточно высоком уровне требований: к теоретической и практической подготовке специалиста; к способности принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность; к умению строить профессиональный диалог с коллегами и партнерами; к способности четкой формулировки задачи и построения путей ее решения.

Именно поэтому, в решении вопросов трудоустройства выпускников следует сделать акцент на повышении собственной активности и инициативы у выпускников, чтобы они смогли стать реальными субъектами на рынке труда.

Практическая реализация работы доказывает, что для формирования активной готовности к профессиональному самоопределению, необходимо ставить старшеклассников в определённые условия, организовывать их индивидуальную и коллективную деятельность.

Цель работы – оказание профориентационной поддержки выпускникам в период выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи работы:

1. Смоделировать существующие условия и требования действующего рынка труда, предоставить выпускникам возможность самостоятельного участия в трудоустройстве;
2. Ознакомить участников «Биржы труда» с основными этапами процесса поиска подходящей работы и трудоустройства;
3. Наиболее полно представить участникам процесса действующее трудовое законодательство.

Этапы проведения работы:

I. Теоретический этап

1.1. Проведение с участниками процесса теста Е.А. Климова по классификации типов профессий, анализ результатов;

1.2. Определение возможных работодателей и предприятий с учетом заявленных в тесте направлений трудовой деятельности;

1.3. Вводная информация о правилах и возможностях участия в «Бирже труда» с потенциальными работодателями и кандидатами на трудоустройство.

II. Практический этап

2.1. Общие ознакомительные правила проведения процесса трудоустройства, предоставление информационных материалов (приложения);

2.2. Прохождение медицинского осмотра;

2.3. Заполнение резюме;

2.4. Направление к начальнику «Биржы труда» с целью выбора подходящей вакансии и возможностей трудоустройства;

2.5. Прохождение собеседования с работодателем;

2.6. Заполнение заявления о приеме на работу, знакомство с приказом о приеме на работу и основами трудового договора;

2.7. Информирование начальника «Биржы труда» о своем трудоустройстве;

2.8. Заполнение итоговой анкеты;

2.9. Подведение итогов, обмен мнениями.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПРЕТЕНДЕНТА

Претенденту для трудоустройства на работу необходимо:

1. Пройти медицинский осмотр
2. Написать резюме
3. Зарегистрироваться на Бирже труда
4. Определиться с выбором профессии
5. Пройти предварительное собеседование с работодателем
6. Заключить трудовой договор (при положительном решении вопроса)
7. Снять с учета свою кандидатуру на Бирже труда

В случае если условия трудового договора не устраивают заинтересованные стороны (работодателя или претендента) претендент должен вернуться на Биржу труда и зарегистрироваться в качестве безработного.

ОБХОДНОЙ ЛИСТ ПРЕТЕНДЕНТА

Ф.И.О. _____

Дата рождения _____

Медицинский осмотр _____

Резюме _____

Начальник Биржи труда_____

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

Ф.И.О._____

Дата рождения:_____ рост _____ вес_____

Какой труд предпочитаете: умственный _____ физический _____

Планируете иметь свою семью?: ДА _____ НЕТ _____

Если «ДА», то в возрасте: _____ ЛЕТ

Планируете иметь детей?: ДА_____ НЕТ _____

Если «ДА», то сколько? _____

До какого возраста планируете дожить _____ЛЕТ;

Готовы ли Вы к большому объему работы: _____ ДА _____ НЕТ

Курение? _____ (постоянно, редко, никогда)

Употребление алкоголя _____ (постоянно, редко, никогда)

Занимаетесь ли Вы сохранением и укреплением своего здоровья?

_____ ДА _____ НЕТ

Если «ДА», то какими способами:

_____
_____
_____
Число: _____ Подпись:_____

РЕЗЮМЕ
Фамилия, имя, отчество: _____
Дата рождения: _____
Контактные данные (телефон, эл.почта) _____
Планирую получить работу в области __
по специальности _____
Для выполнения профессиональных обязанностей я имею:
Образование: _____
Опыт работы: _____
Дополнительные навыки и умения: _____
Повышение квалификации по : _____
Считаю, что главное в работе, это: _____
Мои основные деловые качества: _____

НАПРАВЛЕНИЕ
Претендент _____ (Ф.И.О.)
Направляется для прохождения собеседования в:
_____
(наименование предприятия/организации)
С целью возможного трудоустройства по специальности:
_____
Приложение: обходной лист претендента
Начальник Биржы труда _____ (Ф.И.О.)
Число _____

Анкета оценки «Биржы труда»

Уважаемые участники «Биржы труда»! Предлагаем Вам заполнить данную анкету. Ваше мнение поможет организаторам процесса провести объективный анализ и оценить эффективность мероприятия.

1. Как вы оцениваете «Биржу труда» в целом?

1- (плохо), 5- (отлично): 1 2 3 4 5

2. Что на «Бирже труда» понравилось Вам больше всего? (организация, собеседование, общение со сверстниками и т.д.)

_____

3. Помогла ли Вам «Биржа труда» в выборе профессии?

_____

4. На какие вопросы Вы не успели получить ответы?

_____
_____

5. Какой процент предоставленной информации был полезен именно Вам?

100% 80% 60% 40% 20% 0%

6. Ваши пожелания организаторам:

_____

СПАСИБО!

Приложение 2

Имитационная игра по теме «Трудоустройство»

Цель: формирование представлений о самостоятельном трудоустройстве.

Задачи занятия:

1. Расширение кругозора воспитанников о профессиях и необходимых для них умениях
2. Определение этапов трудоустройства и их последовательность
3. Рассмотреть основные документы при приеме на работу
4. Объяснить значение слов «работа», «профессиональная ориентация», «вакансия», «собеседование»
5. Создать условия для переживания воспитанниками устройства на работу как при благоприятном, так и при отказе со стороны работодателя.

Материалы:

-Карандаши, ручки

-Карточки с профессиями

-Ватман с этапами трудоустройства

-Карточки с названиями документов

План игры:

1. Вступление ведущего.

Вы уже беседовали о профессиях и имеете какое-то представление. Сегодня мы поговорим о том, как устроится на работу, имея специальность или просто имея желание работать.

- Как вы понимаете слово «работа»? (трудовая деятельность человека, занимающегося определённой деятельностью).

2. Разминка по профессиям.

Давайте подумаем, что нужно для того, чтобы выбрать ту или иную профессию? (нужно обладать определенными умениями).

А). На столе разложены карточки с профессиями. Ребята тянут одну любую (каждый их участников). Предполагается составить список умений к каждой профессии, которая указана на карточке.

Карточки с профессиями:

-Охранник (физическая выносливость, эмоциональная устойчивость, знание борьбы, умение общаться с оружием).

-Пожарный (отсутствие боязни огня, высоты, знание правил пожарной безопасности, правил эксплуатации пожарного инвентаря, физическая выносливость).

-Штукатур-маляр (хорошее зрение, умение различать цвета, аккуратность, художественный вкус, знание материалов, употребляемых в работе).

-Следователь (логическое мышление, знание законодательных документов, навыки работы на компьютере, умение общаться с людьми).

-Врач-терапевт (знание биологии, химии, фармакологии и др., правила ухода за больными, чистоплотность, аккуратность, ответственность).

-Учитель английского языка (знание английского языка, интерес к работе с детьми, умение их организовывать и разнообразить работу на уроке).

-Кровельщик (отсутствие боязни высоты, знание материалов, аккуратность, физическая выносливость).

-Фармацевт (тонкая зрительная и тактильная чувствительность, знание биологии, химии, назначений и правил использования медицинских препаратов).

-Повар (хорошее обоняние и вкус, чувствительность, аккуратность, честность, организованность, умение готовить, знание рецептуры блюд).

-Плотник (точный глазомер, умение работать с деревом, знание инструментов и правил их применения).

-Каменщик (физическая выносливость, отсутствие боязни высоты, точный глазомер, умение производить и разбирать различные виды кладки, актуальность, точность).

Обсуждение полученных результатов.

Б). Ребятам предлагается задание: перечислить профессии, специалисты которых участвуют в производстве:

- в строительстве жилого дома.
- в создании телевизионной передачи.
- в охране общественного порядка.
- в движении городского транспорта.
- в производстве школьного учебника.

Обсуждение ответов.

- Как вы думаете, что означает словосочетание «профессиональная ориентация»? (выбор из множества профессий тех, которые наиболее соответствуют вашим потребностям и возможностям).

Выполнив эти два упражнения, мы теперь можем сориентироваться при выборе профессии, а значит и при выборе места работы.

3. Определение этапов трудоустройства.

Необходимым условием для трудоустройства должно быть желание работать, второе - вера в свои силы и способности, и наконец, понимание необходимости иметь работу.

Определите, из каких этапов должно состоять ваше устройство на работу и отметим их в порядке следования.

Ребятам предлагается на ватмане отметить цифрами этапы трудоустройства:

-Собеседование.

-Сбор информации (газеты, журналы, ТВ, службы занятости).

-Определение способностей (выбор определенной профессии).

Мы должны с вами найти определенное свободное рабочее место на предприятии (вакансии).

-Что является 1-ым этапом? (Определение своих умений и способностей.)

-Что является 2-ым этапом? (Сбор вакансий, согласно выбранной профессии.)

-Последний этап? (Собеседование.)

-Как вы понимаете это слово? (Форма оценки работника; беседа с работодателем.)

-В каком виде может проходить собеседование? (Беседа по телефону с указанием своих данных и умений - ответы на вопросы; личный контакт с работодателем - беседа на предприятии.)

-Какие вопросы вам могут задать? (Возраст, стаж работы, чем вы занимались на предыдущем месте работы, почему уволились, каково состояние вашего здоровья и др.).

Дав четкие ответы на вопросы, вы тоже должны задать свои. Что вас будет интересовать?

1) Как будет выглядеть мой рабочий день, график?

2) Кому я буду непосредственно подчиняться?

3) Могу ли я рассчитывать на повышение квалификации или на обучение за счет организации?

4) Заработная плата.

5) Отпуск.

6) Как следует закончить собеседование? (вежливо поблагодарив, попрощаться).

4.Документы для устройства на работу.

Среди выложенных на столе карточек ребятам предлагается выбрать только те, которые содержат названия документов, необходимых для устройства на работу:

-Свидетельство о рождении.

-Паспорт.

-Страховой медицинский полис.

-ИНН.

-Страховое пенсионное свидетельство.

-Документ об образовании.

-Ф-9 (справка о прописке).

-Ф-7 (характеристика жилой площади).

-Трудовая книжка.

-Сберегательная книжка.

-Медицинская карта из поликлиники.

-Фотографии.

-Грамоты из образовательного учреждения.

Обсуждение:

-Какие выбрали документы?

-Почему?

-В каком виде вы их будете предоставлять? (Копии.)

-Нужно ли иметь фотографии?

Что еще следует иметь при себе? (Ручку.)

5. Игровые ситуации устройства на работу.

а) При благоприятном исходе (Принят на работу.)

Обсуждение.

б) При отказе.

Обсуждение:

-Как нужно отреагировать?

-Что может чувствовать человек, которого не приняли?

-В чем могут быть ошибки, почему не приняли?

6. Итог занятия:

-С чего начинается устройство на работу?

-Где следует искать информацию о работе?

-Что следует принести на собеседование? Какие?

-Какой итог собеседования может быть?

-Как вести себя при отказе?

Карточки для разминки по профессиям

охранник	пожарный
штукатур-маляр	следователь
коммерсант в торговле	столяр
официант	повар
кровельщик	автомеханик
учитель английского языка	фармацевт
каменщик	парикмахер
лётчик	врач
шофёр	

Карточки для игры «Документы для устройства на работу»

 свидетельство о рождении
 паспорт
 инн (индивидуальный номер налогоплательщика)
 страховое пенсионное свидетельство
 документ об образовании
 справка Ф-9 (справка о прописке)
 справка Ф-7 (характеристика жилой площади)
 трудовая книжка
 сберкнижка
 медицинская карта из поликлиники
 фотографии
 грамоты из образовательного учреждения
 санитарная книжка

Приложение 3

Внеклассное мероприятие "Бюджет семьи"

Цель: научить рассчитывать бюджет семьи.

Оборудование: компьютер, проектор, экран, раздаточный материал (карточки с заданием, буклеты), ватман, фломастеры.

Ход занятия

1. Организационный момент.

2. Беседа.

Слайд 1.

- Ребята, посмотрите на доску, какое слово написано? (Бюджет.)
- Что такое бюджет?

Слайд 2.

Бюджет - это структура всех доходов и расходов за определенный промежуток времени.

- Когда мы говорим о бюджете, какие ассоциации у вас возникают? (Деньги, прибыль, убыль, банк, кредит, доход, расход, дефицит, банкрот и т.д.)
- Какая наука изучает все эти термины: их структуры, функции, системы? (Экономика.)

Слайд 3.

Экономика от греческого слова ОЙКОНОМИЯ. Первый корень ОЙКОС - управлять, второй корень НЕМ (НОМ) - дом или хозяйство.

Дословный перевод - **управлять домом или хозяйством.**

- Независимо от того, какую профессию вы выбираете, но домашними экономистами вам придется быть, чтобы разумно расходовать заработанные деньги.
- Поэтому сегодня мы с вами примерим на себя роль экономиста - бухгалтера и попробуем рассчитать бюджет семьи.
- Итак, бюджет семьи - это структура доходов и расходов?
- Что же такое семейные доходы?

Слайд 4.

Семейные доходы - это денежные средства, которые члены семьи получают от посторонних лиц или организаций.

- Что такое расходы?

Расходы - это затраты на покупку, на изготовление, содержание, ремонт и обслуживание каких-либо изделий, услуг.

Слайд 5.

Расходы делятся на несколько групп:

- постоянные
- переменные
- непредвиденные
- единовременные

- Итак, под бюджетом мы понимаем наличие денежных средств в семье.

Слайд 6.

В зависимости от их количества **бюджет можно разделить на три вида:**

- **дефицит** - если в семье расходов больше, чем доходов.
- **баланс** - если семья рационально расходует деньги и сумма расходов равна сумме доходов.
- **профицит** - ситуация в семье, когда доходов больше, чем расходов. Такую семью можно назвать экономной.

Слайд 7.

3. Задание.

- Сейчас мы разделимся на две группы: мальчики и девочки. Каждая группа получит задание, в котором будет указан состав семьи, доход семьи за один месяц, временной промежуток (на который рассчитывается бюджет семьи) и необходимые покупки, которые должны сделать ваши семьи. Ваша задача: рассчитать бюджет семьи, рационально используя доходы, сделать вывод по своим расчетам.

Задание первой группе

Состав семьи	***Доход за месяц***
Отец - сторож в школе	20 000 р.
Мать - помощник воспитателя в детском саду	17 000 р.
Бабушка - пенсионер	11 200 р.
Сын - дошкольник	Детское пособие 800 рублей на ребенка
Сын - ученик 5 класса	
Дочь - ученица - 10 класса	

Необходимые покупки:

- школьный костюм для старшего сына
- ранец для старшего сына
- школьные принадлежности
- туфли для дочери
- куртка для младшего сына
- подарок ко дню рождения для отца

 лекарство для бабушки

Временной промежуток: летний период

Задание второй группы

Состав семьи	**Доход за месяц**
Отец - учитель Мать - медсестра Дочь - ученица первого класса Сын - дошкольник	32 000 р. 31 000 р. Детское пособие 800 рублей на ребенка

Необходимые **покупки*:***

 пуховик для дочери
 сапоги для дочери
 куртка для сына
 шапка для матери
 костюм для отца

Временной промежуток: осенний период.

Слайд 8.

4. Защита проектов.

5. Анкета. Умеете ли вы считать деньги?

Вопросы	**Да**	**Нет**	**Иногда**
Знаете ли вы, сколько осталось денег у вашей семьи от предыдущей зарплаты?	20	5	7
Вы увидели очередь за дефицитной вещью. Будете ли вы стоять в очереди?	7	20	6
Считаете ли вы, что холодильник необходимая вещь в доме?	25	2	11
Покупаете ли вы постельное белье «про запас»?	1	18	8
Сдаете ли вы вещи в комиссионный магазин?	9	9	0
Заказываете ли вы такси?	4	16	6
Верите ли вы, что материальное положение можно улучшить, покупая лотерейные билеты?	2	24	12
Советуются ли в вашей семье при покупке вещей?	11	14	3
Хотите ли вы иметь сбережения в банке?	17	5	6
Считаете ли вы, что экономнее дома делать все вручную?	19	15	3
Собираясь в магазин, составляете ли вы список покупок?	14	3	5

30 - 40 очков. Да - в вашем доме не имеют понятия о том, что деньги любят счет и задолго до зарплаты встает вопрос: у кого бы знать энную сумму денег. Всякие советы по рациональному ведению домашнего хозяйства вы встречаете в штыки. Вам в жизни стоит задуматься над перспективами своей жизни.

40 - 100 очков. Квалификация домашнего экономиста у вас не высока. Вы сознаете, что никто кроме вас не виноват, что деньги утекают, как вода сквозь пальцы. Но как навести порядок, не имея понятия. Вам необходимо нанести железную дисциплину в расходах.

100 - 170 очков. Вы так набираете курс, что ваш семейный корабль идет по житейскому морю без зигзагов, не садясь на мели, штормы его не треплют. К деньгам вы относитесь спокойно. Уверены в завтрашнем дне. В вашей семье каждый знает цену заработанного рубля.

170 - 180 очков. Что же, вас можно назвать довольно квалифицированным домашним экономистом. Вы знаете, чего хотите добиться в семейной жизни. Знаете средства достижения цели.

6. Итог занятия.

- Подходит к концу наше занятие, и мне хотелось бы узнать понравилось ли вам роль домашнего экономиста, чему вы научились сегодня, пригодятся ли вам эти знания в жизни, нужно ли уметь рассчитывать бюджет своей семьи.

Слайд 9.

Закон Эгеля: с ростом доходов семьи удельный вес расходов на питание снижается, доля расходов на одежду, жилище, коммунальные услуги меняется мало, а доля расходов на культурные и иные материальные и нематериальные нужды заметно возрастает.