

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята педагогическим советом  
от «29» августа 2022г.  
Протокол №1

Утверждаю  
И.о. директора МБОУ ДО ДДиЮ  
«Факел» ДО  
В.В. Пастушкова  
2022г.



**РАБОЧАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»**

базового уровня  
социально-гуманитарной направленности

Возраст учащихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Лебедева Ольга Александровна,  
социальный педагог, педагог  
дополнительного образования

Томск – 2022

2

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята педагогическим советом  
от «30» августа 2021г.  
Протокол №1

Утверждаю:  
И. о. директора МБОУ ДО  
ДДиЮ «Факел»  
\_\_\_\_\_ Першина М.В.  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.



**РАБОЧАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»**

базового уровня  
социально-гуманитарной направленности

Возраст учащихся: 11-14 лет

Автор-составитель:  
Лебедева Ольга Александровна,  
социальный педагог, педагог  
дополнительного образования

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа базового уровня социально-педагогической направленности **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** разработана в рамках реализации Программы региональной инновационной площадки по теме «Модель раннего выявления и профилактики девиантного поведения несовершеннолетних в условиях образовательной системы (далее Модель профилактики)».

Согласно Программе инновационной площадки, образовательная составляющая Модели профилактики на уровне учреждения представляет собой комплекс независимых целостных содержательных (тематических) модулей, отражающих актуальное содержание профилактической деятельности с детьми разных возрастных групп.

Изучение нормативно-методических документов системы образования<sup>1</sup> по вопросам профилактики девиантного поведения позволяет «разбить» рекомендуемое содержание на следующие тематические модули:

«ЗДОРОВЬЕ»	«ОБЩЕНИЕ»	«СРЕДА»	«ДОСУГ»	«СЕМЬЯ»	«ПРОФЕССИЯ»
------------	-----------	---------	---------	---------	-------------

Перечисленные модули или их сочетание могут реализовываться как Рабочие дополнительные общеразвивающие программы.

Содержание Рабочей программы **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** отражает содержание образовательного МОДУЛЯ **«ОБЩЕНИЕ»**

---

<sup>1</sup> Перечень некоторых использованных нормативно-методических документов системы образования по вопросам профилактики девиантного поведения:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года. План мероприятий на 2017-2020 годы по реализации концепции».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. ПРИКАЗ Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2000 года N 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 05.09.2011 N МД-1197/06 "О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде".
6. Письмо Минобрнауки РФ от 6 октября 2005 года N АС-1270/06 «О Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149. "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 3 апреля 2017 г. № ВК-1068/09 «Методические рекомендации о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних».
10. Письмо Минобрнауки России от 24 августа 2015 года N 07-2643 «О направлении Методических рекомендаций по организации курсов для родителей».

Таким образом, образовательная деятельность в рамках Модели профилактики осуществляется посредством реализации *комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ*.

Актуальность Рабочей программы обусловлена Концепцией развития дополнительного образования детей, государственным приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование детей» в части принципов государственной политики развития дополнительного образования детей: «В целях увеличения охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, до 75%, рекомендуется реализовать программы на ознакомительном, базовом и углубленном уровнях, а также предусматривать реализацию краткосрочных программ (от 16 ч.), в том числе в формате «интенсивов», либо при разработке программы использовать модульный принцип построения».

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Проектирование Рабочей программы осуществлялось в соответствии со следующими **принципами разноуровневости**:

1. Содержание Рабочей программы организуется по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности.

«*Стартовый (ознакомительный, общекультурный) уровень*» предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности, овладение первичными простейшими навыками, содействует самопознанию, самоопределению учащихся.

«*Базовый уровень*» предполагает использование специализированных предметных знаний, умений, компетенций, формирование навыков на уровне практического применения.

«*Продвинутый (углубленный) уровень*» предполагает углубленное изучение содержания программы, позволяющей учащемуся включаться в практику, уровень сложности которой требует использования около-профессиональных и специализированных компетенций и предметных знаний, умений, навыков видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения.

2. Рабочая программа реализуется преимущественно посредством сетевых форм реализации совместно с иными организациями (школами) на основании договора о сетевом взаимодействии.

Немаловажное значение имеет взаимодействие с родителями учащихся, тематический родительский всеобуч.

3. Рабочая программа предусматривает процедуру перехода не менее 25% учащихся - выпускников для продолжения изучения смежных сфер профилактики (Модулей) по другим программам этого же или иного уровня сложности через организацию рубежного контроля, а также на основании результатов диагностических и оценочных процедур.

4. Разработанный методический и дидактический материал предлагается учащимся в разных формах и типах источников (ресурсы в информационно-коммуникационной сети «Интернет», в печатном виде, а также в формате, доступном для чтения на электронных устройствах и в наглядном виде).

5. Рабочая программа предполагает доступность для учащихся с любым видом и типом психофизиологических особенностей при условии наличия психолого-педагогического сопровождения.

6. В рамках реализации Рабочей программы предусматривается диагностика индивидуальных особенностей, степени достижения учащимися планируемых результатов (уровень психофизического развития, мотивированности, социального развития, информированности в отношении содержания Программы).

Диагностическая оценка осуществляется с применением разработанных оценочных материалов (тестирование и анкетирование; комплексы психолого-педагогической диагностики; учебные и проблемные задания).

При разработке диагностических процедур, используется несколько методов и форм оценивания в рамках одного диагностического среза с целью достижения более объективных результатов.

Основания разноуровневости при проектировании Рабочей программы реализуют право каждого ребёнка на овладение социальными компетенциями, в том числе профилактическими знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Такая программа предоставляет детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Таким образом, уровневая дифференциация содержания профилактической деятельности позволяет более гибко и вариативно организовать образовательный процесс, основанный на свободном выборе учащимися образовательного модуля (содержания программы), нелинейной последовательности их изучения.

Рабочая программа разработана на основе, принятых на уровне учреждения нормативных документов и методических разработок, в том числе:

- ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОЕКТИРОВАНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАЗНОУРОВНЕВОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.
- Алгоритм оформления АННОТАЦИИ к рабочим программам модуля.
- ПОЛОЖЕНИЕ О РАБОЧЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ.
- ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА РАЗНОУРОВНЕВЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НАВЫКИ ПРОФИЛАКТИКИ».

Рабочая программа **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** является одной из программ разработанного на уровне учреждения комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ разного уровня сложности с усилением профилактического эффекта.

Профилактический эффект реализации комплекса Рабочих программ заключается в достижении единой цели - раннее выявление и профилактика девиантного поведения через формирование социальной компетентности учащихся в жизненно значимых сферах активности, в том числе оказание психолого-педагогической помощи учащимся, испытывающим трудности в школьной адаптации.

Интегрированный результат освоения комплекса Рабочих программ представляют собой совокупность следующих актуальных для детей и подростков навыков профилактики:

1. Жизненные навыки.
2. Навыки ЗОЖ.
3. Навыки ответственного поведения.
4. Навыки семейного досуга.
5. Социальные навыки преодоления стресса и повышения жизнестойкости.
6. Навыки выбора профессии.

Кроме того, усиливая профилактический эффект Рабочей программы разработчиком внесены элементы содержания, психолого-педагогические технологии превентивного обучения и диагностики, способствующие ранней профилактики девиантного поведения детей подросткового возраста.

## 2. Паспорт рабочей программы

Уровень реализуемой программы	Базовый
Наименование модуля	Общение
Название рабочей программы модуля	Учимся управлять собой
Профилактическая актуальность РПМ в аспекте возрастных особенностей, учащихся группы.	<p>Подростки в силу психофизиологических особенностей не совсем осознают, необходимость управления своим эмоциональным состоянием.</p> <p>Эмоции — это фундамент человеческой психики. Это врожденные психические состояния и избавиться от них нельзя, но можно научиться их адекватно менять в зависимости от той или иной ситуации.</p> <p>При участии в данной программе у школьников формируются навыки толерантного взаимодействия и умения социально – приемлемо выражать агрессивное поведение.</p>
Новизна РПМ, преимущества перед другими программами	<p>Данная программа направлена на развитие эмоциональной сферы, развитие рефлексии чувств, на развитие у детей стремления преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без применения отклоняющихся форм поведения, на развитие навыков социально - приемлемого выражения негативных эмоций.</p>
Цель модуля	<p>Ранняя профилактика девиантного поведения учащихся через формирование социальной компетентности учащихся в жизненно значимой сфере активности «Общение»</p>

Ключевая задача модуля (с учетом уровня программы и профилактического результата)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Образовательная (предметные результаты) Формирование навыков толерантного взаимодействия</li> <li>• Развивающая (метапредметные результаты) Развитие навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации</li> <li>• Воспитательная (личностные результаты) развитие навыков управления собственным эмоциональным состоянием и поведением</li> </ul>
Ф.И.О разработчика, должность, наличие опыта реализации модуля	Лебедева Ольга Александровна, педагог дополнительного образования, социальный педагог
<b>Матрица программы</b>	
1. Количество учащихся	10-15 человек
2. Возраст учащихся	11-14 лет
3.Срок обучения	2 года
4.Режим занятий	1 год обучения – 1 час в неделю 2 год обучения – 1 час в неделю
5.Минимальный объем программы	72ч. (36+36)
6. Характер реализация программы	деятельностный, поисково-исследовательский
7. Особенности состава учащихся	смешанная
8. Форма обучения	очная, дистанционная
9. Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма, в условиях сетевого взаимодействия с общеобразовательными организациям г. Томска





1	Культура общения	13	4	9	Педагогическое наблюдение, анкеты обратной связи.	интенсивный режим, режим групповой работы
2	Жизнь без конфликта	15	3	12	Педагогическое наблюдение, проективная методика, анкеты обратной связи.	интенсивный режим, режим групповой работы
3	Уверенное поведение – залог успеха	8	1	7	Педагогическое наблюдение, анкеты обратной связи.	интенсивный режим, режим групповой работы
Всего часов:		36	8	28		

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (первый год обучения)

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1 «Невербальное общение»</b>							
1.1	Сентябрь	1	Беседа	1	Знакомство. Сплочение коллектива.	ОУ г. Томска	Психолого-педагогическое наблюдение Анкетирование Тестирование
1.2	Сентябрь	2	Беседа	1	Законы общения	ОУ г. Томска	
1.3	Сентябрь	3	Беседа	1	Понятие чувства и эмоции.	ОУ г. Томска	
1.4	Сентябрь	4	Практическое занятие	1	Основные эмоции	ОУ г. Томска	
1.5	Октябрь	1	Беседа	1	Эмоции и общение	ОУ г. Томска	
1.6	Октябрь	2	Практическое занятие	1	Общение вербальное, невербальное	ОУ г. Томска	
1.7	Октябрь	3	Практическое занятие	1	Язык тела.	ОУ г. Томска	
1.8	Октябрь	4	Практическое занятие	1	Диалог руками.	ОУ г. Томска	
1.9	Ноябрь	1	Практическое занятие	1	Мимика и жесты.	ОУ г. Томска	
1.10	Ноябрь	2	Практическое занятие	1	Цветовое выражение чувств и эмоций.	ОУ г. Томска	
<b>Раздел 2 «В мире чувств и эмоций»</b>							

2.1	Ноябрь	3	Практическое занятие	1	Эмоции негативные и позитивные.	ОУ г. Томска	Творческая работа Анкетирование
2.2	Ноябрь	4	Практическое занятие	1	Страх. Враг или помощник?	ОУ г. Томска	
2.3	Декабрь	1	Беседа	1	Любовь и самолюбие.	ОУ г. Томска	
2.4	Декабрь	2	Тренинговое занятие	1	Удивление.	ОУ г. Томска	
2.5	Декабрь	3	Беседа	1	Благодарность	ОУ г. Томска	
2.6	Декабрь	4	Тренинговое занятие	1	Выражаем благодарность	ОУ г. Томска	
2.7	Январь	1	Практическое занятие	1	Гнев – одно из наших чувств.	ОУ г. Томска	
2.8	Январь	2	Ролевая игра	1	Как справиться с гневом?	ОУ г. Томска	
2.9	Январь	3	Тренинговое занятие	1	Рисуем гнев	ОУ г. Томска	
2.10	Январь	4	Практическое занятие	1	Мы - укротители	ОУ г. Томска	
2.11	Февраль	1	Тренинговое занятие	1	Чувство обиды.	ОУ г. Томска	
2.12	Февраль	2	Практическое занятие	1	Провокаторы. Как с ними общаться?	ОУ г. Томска	
2.13	Февраль	3	Тренинговое занятие	1	Когда меня дразнят.	ОУ г. Томска	
2.14	Февраль	4	Обучающая игра	1	Час доброты.	ОУ г. Томска	
2.15	Март	1	Тренинговое занятие	1	Мы – добрые дети.	ОУ г. Томска	
2.16	Март	2	Тренинговое занятие	1	Радость.	ОУ г. Томска	
2.17	Март	3	Практическое занятие	1	Снимаем напряжение	ОУ г. Томска	
2.18	Март	4	Практическое занятие	1	Управляем своими эмоциями.	ОУ г. Томска	
<b>Раздел 3 «Дружеское общение»</b>							
3.1	Апрель	1	Практическое занятие	1	В поиске друга	ОУ г. Томска	

3.2	Апрель	2	Практическое занятие	1	Зачем нужны друзья	ОУ г. Томска	Психолого-педагогическое наблюдение Анкетирование Творческая работа Тестирование
3.3	Апрель	3	Практическое занятие	1	С кем я хочу дружить	ОУ г. Томска	
3.4	Апрель	4	Медиа урок	1	В кино и мультфильмах о дружбе	ОУ г. Томска	
3.5	Май	1	Беседа	1	Дружеское общение и конфликт	ОУ г. Томска	
3.6	Май	2	Тренинговое занятие	1	Какие чувства мешают дружить	ОУ г. Томска	
3.7	Май	3	Практическое занятие	1	Ложь и обман в дружеских отношениях	ОУ г. Томска	
3.8	Май	4	Практическое занятие	1	Символ дружбы	ОУ г. Томска	

### Второй год обучения

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1 «Культура общения»</b>							
1.1	сентябрь	1	Тренинговое занятие (очно)	1	Знакомство. Введение в программу	ОУ г. Томска	Психолого-педагогическое наблюдение Анкетирование Тестирование
1.2	сентябрь	2	Лекция	1	Культура общения	ОУ г. Томска	
1.3	Сентябрь	3	Тренинговое занятие	1	Культура общения	ОУ г. Томска	
1.4	Сентябрь	4	Лекция	1	Проблемы общения	ОУ г. Томска	
1.5	Октябрь	1	Семинар	1	Общение реальное и виртуальное	ОУ г. Томска	
1.6	Октябрь	2	Лекция	1	Барьеры общения	ОУ г. Томска	
1.7	Октябрь	3	Практическое занятие	1	Начни с себя	ОУ г. Томска	
1.8	Октябрь	4	Лекция	1	Хороший собеседник	ОУ г. Томска	

1.9	Ноябрь	1	Семинар	1	Кто такой хороший собеседник?	ОУ г. Томска	
1.10	Ноябрь	2	Лекция	1	Техника «активное слушание»	ОУ г. Томска	
1.11	Ноябрь	3	Тренинг	1	Техника «активное слушание»	ОУ г. Томска	
1.12	Ноябрь	4	Ролевые игры	1	Техника «активное слушание»	ОУ г. Томска	
1.13	Декабрь	1	Диспут	1	Техника «активное слушание»	ОУ г. Томска	
<b>Раздел 2 «Жизнь без конфликта»</b>							
2.1	Декабрь	2	Презентация	1	Понятия агрессия и агрессивность.	ОУ г. Томска	Творческая работа Анкетирование е Тестирование
2.2	Декабрь	3	Беседа	1	Формы агрессии	ОУ г. Томска	
2.3	Декабрь	4	Тренинговое занятие	1	Агрессия в жизни подростков	ОУ г. Томска	
2.4	Январь	1	Семинар	1	Агрессия в жизни детей и подростков	ОУ г. Томска	
2.5	Январь	2	Презентация	1	Конфликт. Виды и формы.	ОУ г. Томска	
2.6	Январь	3	Практическое занятие	1	Как избежать конфликт?	ОУ г. Томска	
2.7	Январь	4	Тренинговое занятие	1	Способы регулирования конфликтов	ОУ г. Томска	
2.8	Февраль	1	Ролевая игра	1	Сглаживание конфликтов	ОУ г. Томска	
2.9	Февраль	2	Видеоурок	1	Способы регулирования конфликтов	ОУ г. Томска	
2.10	Февраль	3	Тренинг	1	Учимся договариваться	ОУ г. Томска	
2.11	Февраль	4	Ролевая игра	1	Учимся договариваться	ОУ г. Томска	
2.12	Март	1	Лекция	1	Понятие «толерантность»	ОУ г. Томска	
2.13	Март	2	Семинар	1	Толерантность- путь к миру	ОУ г. Томска	
2.14	Март	3	Диспут	1	Я-это ты, ты-это я	ОУ г. Томска	

2.15	Март	4	Практическое занятие	1	Итогово-обобщающее занятие по разделу	ОУ г. Томска	
<b>Раздел 3 «Уверенное поведение – залог успеха»</b>							
3.1	Апрель	1	Практическое занятие	1	Уверенное и неуверенное поведение	ОУ г. Томска	Психолого-педагогическое наблюдение Анкетирование Творческая работа Тестирование
3.2	Апрель	2	Ролевая игра	1	Навыки уверенного поведения	ОУ г. Томска	
3.3	Апрель	3	Тренинг	1	Навыки уверенного поведения	ОУ г. Томска	
3.4	Апрель	4	Практическое занятие	1	Уверенное поведение и агрессия	ОУ г. Томска	
3.5	Май	1	Тренинг	1	Умение говорить «нет»	ОУ г. Томска	
3.6	Май	2	Тренинг	1	Умение говорить «нет»	ОУ г. Томска	
3.7	Май	3	Тренинг	1	Неагрессивное отстаивание своего мнения	ОУ г. Томска	
3.8	Май	4	Обобщающее занятие	1	Чемодан в дорогу	ОУ г. Томска	

## 5. Содержание программы

### Содержание программы (первый год обучения):

#### *Раздел 1. Невербальное общение.*

##### *Занятие 1. Знакомство. Сплочение коллектива.*

**Цель:** знакомство, установление контакта, доверия; способствовать созданию положительной эмоциональной атмосферы в классе.

- Упражнение на знакомство.
- Упражнение на установление доверительного контакта
- Раскрытие цели, задач, совместное определение правил группы.
- Беседа: «Каждый человек имеет свою собственную, личную территорию».
- Практикум «Сколько места вы сами себе отводите».
- Упражнение - завершение.

##### *Занятие 2. Законы общения.*

**Цель:** формировать положительное отношение к таким качествам, как отзывчивость, доброжелательность, принципиальность.

- Упражнение - приветствие.
- Беседа: Общение – это сложное искусство, которому необходимо учиться. Ошибки в общении могут привести к непониманию и конфликтам, не только между людьми, но и целыми странами.

- Понятие «коммуникация», «общение». Законы общения.
- Тест. «Конфликтная ли Вы личность?» (см. приложение № 1)
- Тест коммуникативных умений Михельсона (см. приложение № 1)
- Упражнение-завершение.

### ***Занятие 3. Понятие чувства и эмоции***

**Цель:** принятие различных чувств; работа с выражением чувств, цветовым восприятием чувств; работа с невербальным выражением чувств.

- Мини-лекция «Чувства и эмоции. Понятие, особенности, отличия».
- Беседа: «Какие бывают чувства?».
- Работа по карточкам «Найди чувства» (Приложение 1)
- Упражнение «Светофор чувств».
- Упражнение - завершение.

### ***Занятие 4. Основные эмоции.***

**Цель:** работа с выражением чувств; работа с невербальным выражением чувств.

- Мини-лекция «Основные эмоции». Какие основные эмоции испытывает человек, для чего они нужны. Например, страх-не всегда приятно испытывать, но он предостерегает нас от опасных действий.
- Карикатура «Оратор» (см. приложение 1)
- Работа по карточкам «Лица».
- Упражнение - завершение.

### ***Занятие 5. Эмоции и общение.***

**Цель:** развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие умений чувствовать другого человека.

- Упражнение –приветствие.
- Упражнение «Расскажу о своем хозяине».
- Упражнение «Мысли без слов».
- Игра «Почувствуй другого».
- Упражнение - завершение.

### ***Занятие 6. Общение вербальное, невербальное.***

**Цель:** развитие умений выразить себя невербальными средствами; развитие умений чувствовать другого человека.

- Мини-лекция: Знание языка жестов, мимики, позы дают информацию о человеке, помогают строить общение. Насколько мы умеем общаться, как вербальными, так и невербальными способами.
- Ролевая игра «Здравствуйте». Работа в парах. Вербальное и невербальное приветствие людьми друг друга.
- Упражнения на развитие умений выразить себя невербальными средствами и развитие умений чувствовать другого человека: «Мысли без слов», игра «Почувствуй другого».
- Упражнение - завершение.

### ***Занятие 7. Язык тела***

**Цель:** работа с невербальным выражением чувств; знакомство с языком жестов.

- Правила интерпретации языка тела (см. приложение № 4).
- Упражнение «Общение в паре»
- Мини –лекция. Жесты и позы защиты. Жесты несогласия. Жесты несогласия – это совокупность движений всех частей тела. Жесты уверенных в себе людей. Значение, особенности.
- Работа в парах. Ролевая игра «Защита. Несогласие. Минута славы»
- Упражнение-завершение.

### ***Занятие 8. Диалог руками***

**Цель:** работа с невербальным выражением чувств; выработка свободного, раскованного стиля общения.

- Игра – разминка «Кто я?».
- Упражнение «Глухой-немой».
- Упражнение на развитие умения чувствовать другого человека «Диалог руками».
- Изобразить с помощью жестов и мимики психологические особенности человека (себя, другого), содержание пословицы, поговорки
- Упражнение- завершение.
- Упражнение - завершение.

### ***Занятие 9. Мимика и жесты.***

**Цель:** работа с невербальным выражением чувств.

- Игра – разминка «Молекулы».
- Упражнение «Мимика и жесты»».
- Работа в парах. На листе бумаги записывается небольшое сообщение. Затем с помощью жестов это сообщение передается партнеру по общению. Упражнение выполняется до тех пор, пока партнер не даст знать, что сообщение понято
- Беседа на тему невербальное общение. Обобщение полученных знаний. Тест «Вербальное и невербальное общение». Приложение ...
- Упражнение - завершение.

### ***Занятие 10. Цветовое выражение чувств и эмоций***

**Цель:** принятие различных чувств; работа с выражением чувств, цветовым восприятием чувств.

- Мини-лекция «Восприятие цвета человеком».

Цвет несет в себе информацию об окружающем нас мире, а также влияет на настроение человека, его поступки и решения. Он может вызывать некоторые ассоциации или же воздействовать на мозг человека, заставляя его чувствовать соответствующие эмоции и совершать определённые действия.

- Задание «Рисуем чувства» (см. приложение № 2)
- Обсуждение задания «Рисуем чувства». Одно и тоже чувство разными людьми воспринимается по-разному.
- Упражнение – завершение.

## **Раздел 2. В мире чувств и эмоций.**

### ***Занятие 11. Эмоции негативные и позитивные.***

**Цель:** формирование понятия об эмоциях и их влиянии на психическое здоровье человека; развитие внимания ребенка к чувствам, переживаниям другого.

- Упражнение-приветствие.
- Беседа: «Эмоции негативные и позитивные». Какие эмоции можно назвать позитивными, какие негативными и почему? Какие эмоции доставляют приятные ощущения, какие –нет?
- Упражнение «Чувства и ассоциации». Подобрать ассоциации к чувствам, сравнивая чувства с различными предметами или явлениями.

Пример:

-Если бы злость была животным, то каким?

-Если бы обида была транспортом, то каким?

- Если бы гнев был бы растением, то каким?
- Если бы печаль была бы погодой, то какой?
- Если бы стыд был овощем, то каким?

- Упражнение-завершение.

### ***Занятие 12. Страх. Враг или помощник?***

**Цель:** развитие внимания ребенка к своим чувствам, переживаниям; формирование чувства уверенности в себе.

- Упражнение-приветствие.
- Мини-лекция «Чувство страха». Что такое страх? Когда надо, а когда не надо бояться? Страх основанные на собственном опыте, нафантазированные, страхи, вызванные незнанием. Сначала функция страха заключается в защите человека. Существуют две разновидности страха. Первая — это элементарная осторожность, предупреждающая о реальной опасности и оберегающая от неприятностей. Вторая разновидность страха — это страх ложный, иллюзорный. Он возникает из-за ошибочного восприятия окружающего мира.
- Упражнение «Зайки и слоники». Трусливый заяка-бесстрашный слон.
- Просмотр и обсуждение мультфильма «Ничуть не страшно» (1981, короткометражка, HD).
- Упражнение-завершение.

### ***Занятие 13. Любовь и самолюбие.***

**Цель:** развитие внимания ребенка к себе, своим чувствам, переживаниям.

- Упражнение «Пожелание на сегодня».
- Мини-лекция «Чувство Любовь». Поступки, в которых проявляется любовь к ближнему.
- Просмотр и обсуждение мультфильма «Чертеноч №13».
- Упражнение «Закончи предложение». Приложение 2.
- Упражнение-завершение.

### ***Занятие 14. Удивление.***

**Цель:** развитие внимания ребенка к себе, своим эмоциям, переживаниям.

- Игра «Раз, два... покажи эмоцию»
- Мини-лекция «Удивление». Удивление — это самая кратковременная эмоция. Удивление возникает внезапно.
- Презентации детей «Удивительное рядом»
- Рефлексия

### ***Занятие 15. Благодарность.***

**Цель:** формирование нравственных ценностей личности.

- Обсуждение «Какую эмоцию я испытываю чаще всего»
- Теория «Благодарность - чувство признательности за сделанное добро».
- Практическое задание «Дневник благодарности»
- Просмотр и обсуждение мультфильма «Уроки хороших манер. Благодарность»
- Рефлексия

### ***Занятие 16. Выражение благодарности.***

**Цель:** осмысление понятия «благодарность» как основополагающего нравственного постулата



- Повторение теории «Благодарность - чувство признательности за сделанное добро».
- Обсуждение высказывания Екатерины Великой: «Дитя родителям оказывает благодарность покорностью и почтением.»
- Игра- викторина «В чем выражается благодарность?»
- Обсуждение выполненного домашнего задания «Дневник благодарности»

### **Занятие 17. Гнев – одно из наших чувств.**

**Цель:** формировать положительное отношение к ситуациям гнева; учиться управлять эмоциями; воспитывать положительные отношения к эмоциям гнева других людей;

- Упражнение –приветствие. Вспомним что такое эмоции.  
На слайде вы видите вопросы, вам нужно ответить на них с помощью мимики и жестов.  
С каким настроением я проснулся утром?  
Каким я пришел в школу?  
Я получил двойку.  
Я получил пятерку.  
Я обидел друга.  
Уроки закончились, пора домой!
- Притча «О гвоздях и заборе». Приложение. Читаем и обсуждаем, о чем притча.
- Лекция-беседа «Эмоция гнев». Гнев – самая отрицательная эмоция. Почему? Сдерживать и подавлять свой гнев вредно для здоровья. Представьте на секунду, что ваш гнев – это горящий факел. Чем больше внешних проявлений гнева подавляется, тем сильнее обжигает огонь внутри. Как же поступать, если это отрицательная эмоция и в себе ее держать нельзя? А об этом мы и узнаем в ходе нашего классного часа.
- Упражнение «Закончи предложение».  
«Гнев приносит пользу, когда ...» (нам больно. Когда нам больно, то наша сердитость действует как обезболивающее.)  
«Гнев приносит вред, когда ...» (мы ссоримся с кем-то. Мы можем сказать что-то плохое)
- Упражнение «Восхищение и возмущение». Каждый участник рассказывает об одном событии, которое его возмутило, и об одном, которое вызвало восхищение.
- Упражнение-завершение «Чемодан».

### **Занятие 18. Как справиться с гневом?**

**Цель:** Обучение навыком распознавания и контроля негативных эмоций.

- Упражнение «Необычное приветствие».
- Упражнение «Волшебный мешок».  
Перед игрой необходимо обсудить с детьми какое у них сейчас настроение, что они чувствуют. Затем предлагается сложить в волшебный мешок все отрицательные эмоции: злость, обиду, грусть. Этот мешок выбрасывается. Игра направлена на осознание своего состояния и освобождение от негативных эмоций.
- Мини-лекция «Несколько правил выражения гнева»  
говорить не о человеке в целом, а о его поведении, которое и вызывает гнев;  
говорить от себя, то есть начинать с таких слов, как «Я», «мне», а не «ты», «тебя»;  
стараться говорить в тот момент, когда гневаешься, не удерживать свой гнев длительное время;

выражать гнев относительно данной конкретной ситуации, не поминать прежнее прегрешение человека.

- Упражнение «Властелин своего гнева». Что делать, если выразить гнев сложно, например, если речь идет о близком человеке. Можно написать небольшое послание человеку, на которого подросток до сих пор сердит, а потом уничтожить это послание. Нельзя держать гнев в себе, надо или простить, или символически отомстить. Написать рассказ, нарисовать картину.
- Упражнение-завершение.

### ***Занятие 19. Рисуем гнев.***

**Цель:** осознание своего состояния и освобождение от негативных эмоций.

- Упражнение «Необычное приветствие».
- Работа в парах «Разозлились - одумались»  
Вспомните свое состояние гнева. Как напрягаются мышцы вашего тела. По моей команде «разозлились» - напрягаются все мышцы тела, сжимаются кулаки, показывая свой гнев. По команде «одумались» - расслабляется тело, поворачивается голова к соседу и улыбаетесь ему.
- Упражнение «Нарисуй свой гнев». Обсуждение, после которого листочек с гневом рвется и выкидывается в мусорное ведро.
- Работа по карточкам. Повторяем эмоции, делая акцент на негативных. Как меняется выражение лица при негативных и положительных эмоциях. Какое выражение лица нравятся больше? Что помогает понять, какие эмоции испытывает человек. Хорошо сделать и использовать слайд – презентацию «Лица» или вырезанные картинки из журналов.
- Упражнение-завершение.

### ***Занятие 20. Мы – укротители***

**Цель:** рассмотреть способы преодоления гнева.

- Мини-лекция. Способы преодоления гнева. Основная мысль, что важно так проявлять свои чувства, чтобы они не приносили вреда окружающим людям и животным и не портили вещи.
- Упражнение Р. Ассаджиоли как один из способов научиться понимать и выразить негативные эмоции.
- Обсуждение : эффективно ли упражнение, кому оно помогло, а кому нет. Будут ли ребята его использовать в жизни?
- Упражнение «Три медведя». Перед вами три медведя из сказки. Помните, как они разозлились, когда увидели, что кто-то побывал у них в доме и нарушил порядок? Сколько гнева испытывал каждый медведь? Обозначьте линией количество гнева Медведя, Медведицы и Мишутки в стаканах, которые нарисованы внизу. Можешь раскрасить гнев каждого медведя в свой цвет. Можно использовать мультик или прочитать сначала всю сказку.
- Упражнение «Властелин своего гнева». Важно, чтобы участники пришли к выводу: Управлять своим гневом – значит уметь его выразить, а не искусно прятать.
- Подведение итогов занятия. Разработка буклета «Способы преодоления гнева».

### ***Занятие 21. Чувство обиды.***

**Цель:** Развить умение признавать свою обиду, высказывать ее; формирование умения конструктивного способа избавления от обиды.

- Мини-лекция. Чувство обиды. Что это такое? Когда возникает?
- Упражнение «Витаминка равновесия». Один из способов, чтобы успокоиться.
- Продолжить фразу «Мне обидно, когда...». Цель упражнения показать детям, что все чувства, даже «плохие» мы должны принимать. Они помогают нам жить полноценной жизнью.
- Игра «На что похожа обида».
- Упражнение «Мусорное ведро». Цель: уничтожение обиды.

### ***Занятие 22. Провокаторы. Как с ними общаться?***

**Цель:** снять вербальную агрессию посредством игры.

- Беседа «Почему люди дразнятся».
- Упражнение «Обзывалки». Вспомни самое обидное для тебя прозвище. Постарайся выразить это другими словами, так, чтобы это было не обидно, а доброжелательно или даже смешно. Пример: «Плакса-вакса» - «Плакунчик», «Слезинка». Этот способ, который тоже может помочь, когда тебя обзывают.
- Игры на снятие напряжения.
- Подведение итогов «Что нужно делать, когда тебя дразнят». Разработка памятки.

### ***Занятие 23. Когда меня дразнят.***

**Цель:** вербальное и невербальное выражение чувства гнева; социально-приемлемые способы выражения своей злости.

- Упражнение –приветствие.
- Работа по карточкам (см. приложение № 8)
- Напиши дразнилку. Обидные и безобидные дразнилки.
- Ролевые игры. Обыграть конфликтные ситуации, можно из школьной жизни, или «из жизни друзей», «ситуации с родителями».
- Итог занятия: тебе неприятно, когда тебя обижают, следовательно, старайся не обижать другого, ему это также неприятно

### ***Занятие 24. Час доброты.***

**Цель:** формирование внимательного, доброжелательного отношения к людям.

- Упражнение «Апельсин». Цель: развитие коммуникативных навыков. Передавая апельсин по цепочке, сказать соседнему участнику «добрый день», не повторяя интонацию и манеру всех предыдущих «звеньев цепочки».
- Упражнение «Биография по фото». Цель упражнения выработка чувствительности к переживаниям других людей. Материал: несколько фотографий из журналов. Ребенок должен составить рассказ о людях, изображенных на фотографиях. Особое внимание стоит обратить на то, что чувствует этот человек, и каковы причины его переживаний.
- Упражнение «Рукопожатие вслепую». Цель упражнения установление более тесного межличностного контакта между детьми, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.
- Упражнение «Пожелание на сегодня».

### ***Занятие 25. Мы-добрые дети.***

**Цель:** формирование внимательного, доброжелательного отношения к людям.

- Упражнение –приветствие.
- Упражнение «Добрые ласковые слова» (см. приложение № 7)
- Притча о добре и зле «Два волка». Приложение 15.
- Беседа «Добрые поступки». Для чего или для кого человек их делает?
- Мини-лекция. Благотворительность. Понятие. Благотворительность в России. Интересные факты из истории и жизни. Кто такие волонтеры.
- Встреча с волонтерами Проекта «Фабрика добра» или любого другого волонтерского движения.
- Домашнее задание «Неделя волонтера».

### ***Занятие 26. Радость.***

**Цель:** формирование эмоционального оптимального тонуса, открытость внешним впечатлениям, развитие любознательности.

- Упражнение-приветствие.
- Теория: Радость – положительное эмоциональное состояние.
- Упражнение «Разыщи радость».
- Рисуем на тему «Я люблю больше всего». Цель упражнения укрепление положительного впечатления от предыдущей игры.

### ***Занятие 27. Снимаем напряжение***

**Цель:** снятие внутреннего напряжения при использовании арт - терапевтических техник.

- Упражнение «Чудо рисунок».
- Упражнение «Сказка наоборот».
- Рефлексия.

### ***Занятие 28. Управляем своими эмоциями***

**Цель:** научить детей контролировать свои эмоции.

1. Игра - разминка.
2. Упражнение «не выдай секрет раньше времени».
3. Упражнение «Нарисуй карикатуру».
4. Упражнение – завершение.

## **Раздел 3. Дружеское общение.**

### ***Занятие 29. В поиске друга***

**Цель:** отработка навыков доброжелательного отношения детей к окружающим их людям.

- Теория: определение «Дружба», как возникает, где находят друзей
- Упражнение «Ищу друга».
- Просмотр и обсуждение отрывка из мультфильма «Крокодил Гена»
- Рефлексия.

### ***Занятие 30. Зачем нужны друзья***

**Цель:** воспитать и развить осознанные взаимно доброжелательные отношения с ровесниками.

- Повтор теоретического материала предыдущего занятия
- Просмотр и обсуждение мультфильма «Зачем нужны друзья?»
- Головоломка «Найди слова», в которой зашифрованы качества,
- наличие или развитие которых, поможет человеку стать хорошим другом.
- Таблица «Укрепляет-разрушает дружбу»
- Дискуссия «Главный враг –дружбы»
- Рефлексия.

### ***Занятие 31. С кем я хочу дружить.***

**Цель:** учимся приобретать и ценить друзей.

- «Мысленная картинка» на тему «Дружба».
- Упражнение «Я хочу с тобой подружиться».
- Упражнение ««Я не хочу подружиться»».
- Работа со сказкой. Дети слушают и обсуждают сказку (см. приложение № 9)
- Создание буклета «Правила Дружбы»
- Упражнение «Всем-всем до свиданья».

### ***Занятие 32. В кино и мультфильмах о дружбе.***

**Цель:** психолого-педагогическое просвещение в области конфликтологии и профилактика конфликтогенного поведения с использованием интерактивных форм работы<sup>2</sup>.

- Теория «Мультфильмы о дружбе, читаем о дружбе, песни о дружбе». Обзор произведений о дружбе.
- Презентация «Герой, который умеет дружить»
- Просмотр и обсуждение мультфильма «Возвращение блудного попугая»
- Упражнение – завершение

### ***Занятие 33. Дружеское общение и конфликт***

**Цель:** дать понятие «дружба»; развитие способности к принятию решения в неопределенных жизненных ситуациях на основании рефлексии и интуиции.

- Лекция «Дружеское общение и конфликт».
- Дискуссия «Каким меня видят другие».
- Упражнение «Цветок дружбы».
- Упражнение «Три хозяйки».
- Рефлексия.

### ***Занятие 34. Какие чувства мешают дружить***

**Цель:** принятие различных чувств; работа с выражением чувств.

- «Мысленная картинка» на тему «Радость».
- Упражнение ««Вспомним чувства»».
- Упражнение «Какие чувства мешают дружить».
- Упражнение «Сердитый мальчик—веселая девочка».
- «Всем-всем до свиданья».

### ***Занятие 35. Ложь и обман в дружеских отношениях***

**Цель:** учимся приобретать и ценить друзей.

- Теория «Психология лжи и обмана»
- Диспут «Ложь во благо»
- Рефлексия.

### ***Занятие 36. Символ дружбы.***

**Цель:** подведение итогов курса, тестирование

- Упражнение «Подари подарок другу»
- Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации» (см. приложение №1)
- Подведение итогов диагностики.
- Теория: «Символ дружбы»
- Коллективный коллаж или работа в группах «Символ нашей группы»
- Упражнение «В дорогу»

---

<sup>2</sup> О. Тевдор"ошвили. Возвращение блудного попугая. - Школьный психолог -№12,2009 г.- с.11.

## Содержание программы (второй год обучения):

### **Раздел 1. «Культура общения»**

Развитие коммуникативных навыков и умений. Приобретение навыков управления выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Теория. Мини – лекции «Правила ведения беседы», «Проблемы общения», «Барьеры общения», «Хороший собеседник», Техника «активное слушание».

Практика. Тренинг «Культура общения». Семинар «Общение реальное и виртуальное», на котором обсуждаются результаты выполнения домашнего практического занятия. Игры коммуникативные, на сплочение. Тренинг «Начни с себя» - отработка умений слушать другого.

### **Раздел 2. «Жизнь без конфликта»**

Обучение приемам бесконфликтного поведения, методам неагрессивного ответа на давление и агрессию со стороны окружающих людей.

Теория. Понятия агрессия и агрессивность. Формы агрессии. Понятия «конфликт» и «конфликтная ситуация», способы разрешения; знакомство с навыками, необходимыми в конфликтной ситуации, и правилами предупреждения конфликтов. Рассмотрение способов регулирования конфликтов. Понятие «толерантность».

Практика. Тренинг на снижение агрессии у детей, обучение навыкам конструктивного взаимодействия, развитие сплоченности в группе. Семинар, направленный на изучение представлений подростков о проблеме отклоняющегося поведения. Упражнения на отработку навыков бесконфликтного поведения. Практические задания на отработку умения конструктивно вести себя во время конфликта, разрешая его справедливо, без нанесения ущерба обществу и личности. Ролевая игра, позволяющая рассмотреть модели поведения личности в конфликтных ситуациях. Практическое занятие на формирование социально одобряемых форм поведения.

### **Раздел 3 «Уверенное поведение – залог успеха»**

Теория. Понятия уверенного поведения, характеристика уверенного человека, внешние признаки уверенного человека.

Практика. Практическое занятие на создание условий для поиска сильных сторон обучающихся, тренировка уверенного поведения в ситуации публичного выступления. Ролевая игра на приобретение навыков уверенного поведения с отдельными людьми и с группой людей. Тренинг на развитие навыков определения признаков уверенного, неуверенного и агрессивного поведения в своих действиях и действиях других людей. Тренинг на отработку навыков уверенного отказа, сохранения ресурсного состояния в стрессе и под давлением.

**6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ** (Краткое описание диагностических методик и материалов, позволяющих определить индивидуальные особенности учащихся, степень достижения учащимися планируемых результатов).

### **Диагностический инструментарий (Приложение 1.)**

**Тест «Коммуникативные умения» (Л. Михельсон, перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха)**

**Цель:** определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений

**Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. (Методика Томаса).**

Тест К. Томаса позволяет выявить стиль поведения в конфликтной ситуации. Опросник Томаса не только показывает типичную реакцию на конфликт, но и объясняет, насколько она эффективна и целесообразна, а также дает информацию о других способах разрешения конфликтной ситуации.<sup>3</sup>

**Опросник исследования уровня агрессивности. Авторы А. Басс и А. Дарки.**

Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций. Под агрессивностью понимается свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-объектных отношений. Враждебность понимается как реакция, развивающая негативные чувства и негативные оценки людей и событий.<sup>4</sup>

**Ошибки в общении. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона.**

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю.<sup>5</sup>

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ (Приложение 2.)

- (приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение занятий):
  - обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.);
  - рекомендаций по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.;
  - дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы, оборудование и приборы и т.д.

**Формами проведения** занятий служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика, мозговой штурм.

1. Так, в ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.
2. В ролевой игре упор уже делается на межличностное взаимодействие. Высокая обучающая ценность ролевой игры признается многими психологами. В игре участники «проигрывают» роли и ситуации, значимые для них в реальной жизни. При этом игровой характер ситуации освобождает игроков от практических последствий их разрешения, что раздвигает границы поиска способов поведения, дает простор для творчества. Следующий за игрой тщательный психологический

---

<sup>3</sup> <https://psycabi.net/testy/193-oprosnik-k-tomasa-na-povedenie-v-konfliktnoj-situatsii-test-tomasa>

<sup>4</sup> [www.nekrasovspb.ru/doc/18bassdarkii.pdf](http://www.nekrasovspb.ru/doc/18bassdarkii.pdf)

<sup>5</sup> <https://psycabi.net/testy/86-oshibki-v-obshchenii-test-kommunikativnykh-umenij>

анализ, осуществляемый группой совместно с тренером, усиливает обучающий эффект. Нормы и правила социального поведения, стиль общения, разнообразные коммуникативные навыки, приобретенные в ролевой игре и скорректированные группой, становятся достоянием личности и с успехом переносятся в реальную жизнь.

3. Психогимнастика включает разнообразные упражнения, направленные на формирование комфортной групповой атмосферы, изменение состояния участников группы, а также на тренировку различных коммуникативных свойств, в первую очередь на повышение чувствительности в восприятии окружающего мира. Повышение такого рода чувствительности, лежащей в основе способности человека понимать других людей, иногда является основной целью тренинга.
4. Мозговой штурм.

#### **Дистанционные технологии:**

Дистанционное обучение проходит полностью при помощи сети Интернет. Предоставление образовательных услуг обеспечивается посредством:

- дистанционной работы педагогов с учащимися через видео уроки, видеолекций и выполнения заданий. **Видеолекция** - лекция в определенной области знания, записанная на видеоноситель, и предназначенная для коллективного и индивидуального просмотра обучающимся.
- проведения проверки знания через организацию опроса в приложении GoogleФормы

Режим проведения занятия- off-line. Первые обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время.

#### **Список литературы для родителей и педагогов:**

1. Вишнякова Н.Ф. Конфликтология: Учебное пособие. 3-е изд.-Мн.: Университетское, 2002.
2. Вилсон Г., Макклафлин К. Язык жестов – путь к успеху.- СПб.:Питер,2001.-224 с.: ил.-(Серия «Сам себе психолог»).
3. Джон Готтман, Джоан Деклер. Эмоциональный интеллект ребёнка. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-272 с.
4. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги/ Н.Н. Ежова.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 249 с. – (Практический практикум).
5. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов/О.Н. Истратова, Т.В. Эвсакусто.-Ростов н/Д: «Феникс», 2005.- 375.
6. Карелин А.А. Психологические тесты. 1,2 том. – М.: Владос, 2003.
7. Лабиринт души: Терапевтические сказки/ Под. Ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е.- М.: Академический проект: Гаудеамус, 2003.- 176 с. – (Руководство практического психолога).
8. Панфилова М.А. Иглотерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: “Издательство ГНОМ и Д”, 2000. – 160с. (В помощь психологу.)
9. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.



10. Тибо Морисс Стань хозяином своих эмоций. Как достичь желаемого, когда нет настроения. Издатель: Бомбора, 2019 г.
11. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога/ Серия «Психологический практикум». Ростов н/Д: «Феникс», 2004.-320 с.

### **Список рекомендуемой литературы для детей:**

1. Акунин, Архангельский, Андреянова: Большие чувства. Алфавитные истины. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2017 г.-144 с.
2. Вакулинская О.В. Алфавит чувств. Необычные уроки для детей и подростков. Издательские решения., 2018г.
3. Вилсон Г., Макклафлин К. Язык жестов – путь к успеху. Санкт-Петербург, 2001г
4. Дебби Танг: Быть интровертом. История тихой девочки в шумном мире. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-184 с.
5. Ирмгард Койн: Девочка, с которой детям не разрешали водиться. Издательство: Махаон, 2019 г.-160с
6. Насонкина С.А. Уроки этикета/ Худ. И.Н. Ржевцева. – СПб.: Изд-во “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2003. – 40с.: Ил.
7. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
8. Экман П. Эволюция эмоций. - Питер, 2020г.-480 с.
9. Ульева Елена Как победить страхи? Развиваем эмоциональный интеллект. О О О Издательство "Клевер-Медиа-Групп", 2019 г.- 40с.:Ил.

### **Приложение 1. Диагностический материал**

#### **Тест «Коммуникативные умения»**

**(Л. Михельсон, перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха)**

**Цель:** Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

**Инструкция:** Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

#### **Тестовый материал:**

**1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:**

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

**2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
- д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

**3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

**4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:**

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

**5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:**

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

**6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

**7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:**

- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

**8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:**

- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

**9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
- г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

**10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
- г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
- д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

**11. Кто-то говорит Вам, что по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
- б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
- г) Говорите: "Спасибо".
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

**12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
- в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

**13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:**

- а) Немедленно прекращаете беседу.
- б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
- в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
- г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
- д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

**14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
- б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
- в) Ничего не говорите этому типу.
- г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
- д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

**15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
- б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
- в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

- г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
- д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

**16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
- б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
- в) Отбираете эту вещь.
- г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
- д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

**17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".
- б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
- в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
- г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
- д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

**18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Не говорите ничего.
- б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
- в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
- г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
- д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

**19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:**

- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
- б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

**20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:**

- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
- в) Спрашиваете: "Что случилось?"
- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
- д) Никак не реагируете на это событие.

**21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:**

- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

**22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Не говорите ничего.

- б) Говорите: "Это их ошибка!"
- в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
- д) Говорите: "Это их горькая доля".

**23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:**

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

**24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:**

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

**25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:**

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите".
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

**26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:**

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

**27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:**

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные «сверху» (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных

вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов, или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

**Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:**

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (**вопросы 1, 2, 11, 12**)
- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (**вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24**)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (**вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25**)
- ситуации беседы (**вопросы 13, 18, 19, 26, 27**)
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (**вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22**)).

**Обработка и анализ результатов:**

Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

**Блоки умений:**

- Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
- Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
- Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
- Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
- Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
- Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
- Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
- Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
- Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
- Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

**КЛЮЧИ**

	<b>зависимые</b>	<b>компетентные</b>	<b>агрессивные</b>
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ
10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	ВД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ

16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД
25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В

## Приложение №2. Дидактический материал.

### 1. Карточки «Найди чувства»

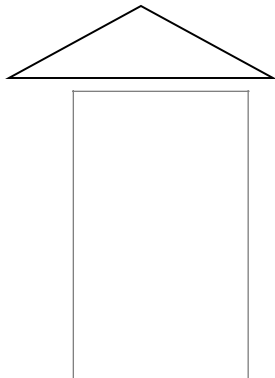
Чувства есть у всех людей. Подчеркни зеленым карандашом те чувства, которые тебе приятно испытывать, а красным те, которые неприятно.

Какие бывают чувства?

Радость, восторг, счастье, любовь, гордость, смущение, зависть, обида, одиночество, страх, тревога, вина, благодарность, злость, спокойствие, печаль, грусть, удовлетворение, недовольство, усталость, беспокойство...

## 2. «Светофор чувств».

Каким цветом горит твой «светофор чувств»? Раскрась тот кружок светофора, который выражает твое чувство сейчас. Красный цвет – неприятные чувства, зеленый - приятные. Как ты думаешь, что обозначает желтый сигнал светофора?



## 3. Правила интерпретации языка тела.

### *Позитивные жесты:*

Раскрытие руки ладонью вверх – дружелюбие, открытость, желание сотрудничать.  
При рукопожатии протягивает руку ладонью вверх – открытость, желание достичь соглашения.

Рука у щеки – раздумья, нерешительность.

Наклоненная набок голова – интерес.

Почесывание подбородка - процесс принятия решения.

Прищуривание глаз – поиски решения.

Медленно снять очки и протереть стекла, даже если этого не требуется – пауза для размышления.

Пощипывание переносицы с закрытыми глазами – глубокая сосредоточенность, напряженное раздумье.

Потрагивание, легкое потирание носа – сомнения.

Потирание за ухом, перед ухом, потирание глаз – сомнения, обдумывание ответа собеседника.

### *Негативные жесты:*

Руки скрещены на груди – оборонительная реакция.

Опирается подбородком на ладонь, указательный палец вытянут вдоль щеки – критическая оценка.

## 4. Карикатура «Оратор»





*Рассмотрим карикатуру Херлула Бидструпа «Оратор».*

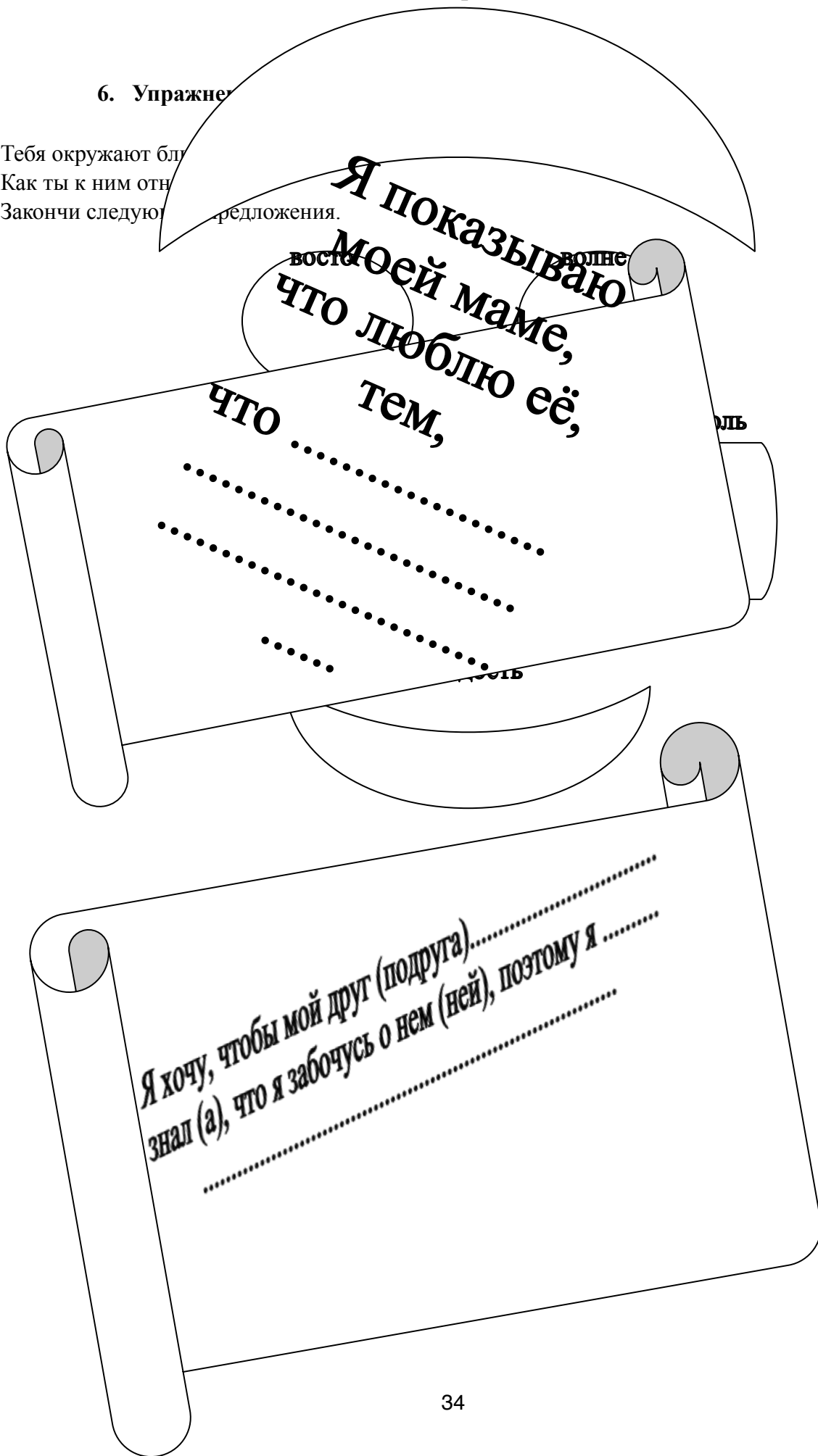
Отметьте положительный элемент при подготовке оратора к выступлению / репетиция перед зеркалом. Какую ошибку допускает оратор? /нервничает во время выступления, перестраивает на ходу свои планы/.

### **5. Рисуем чувства**

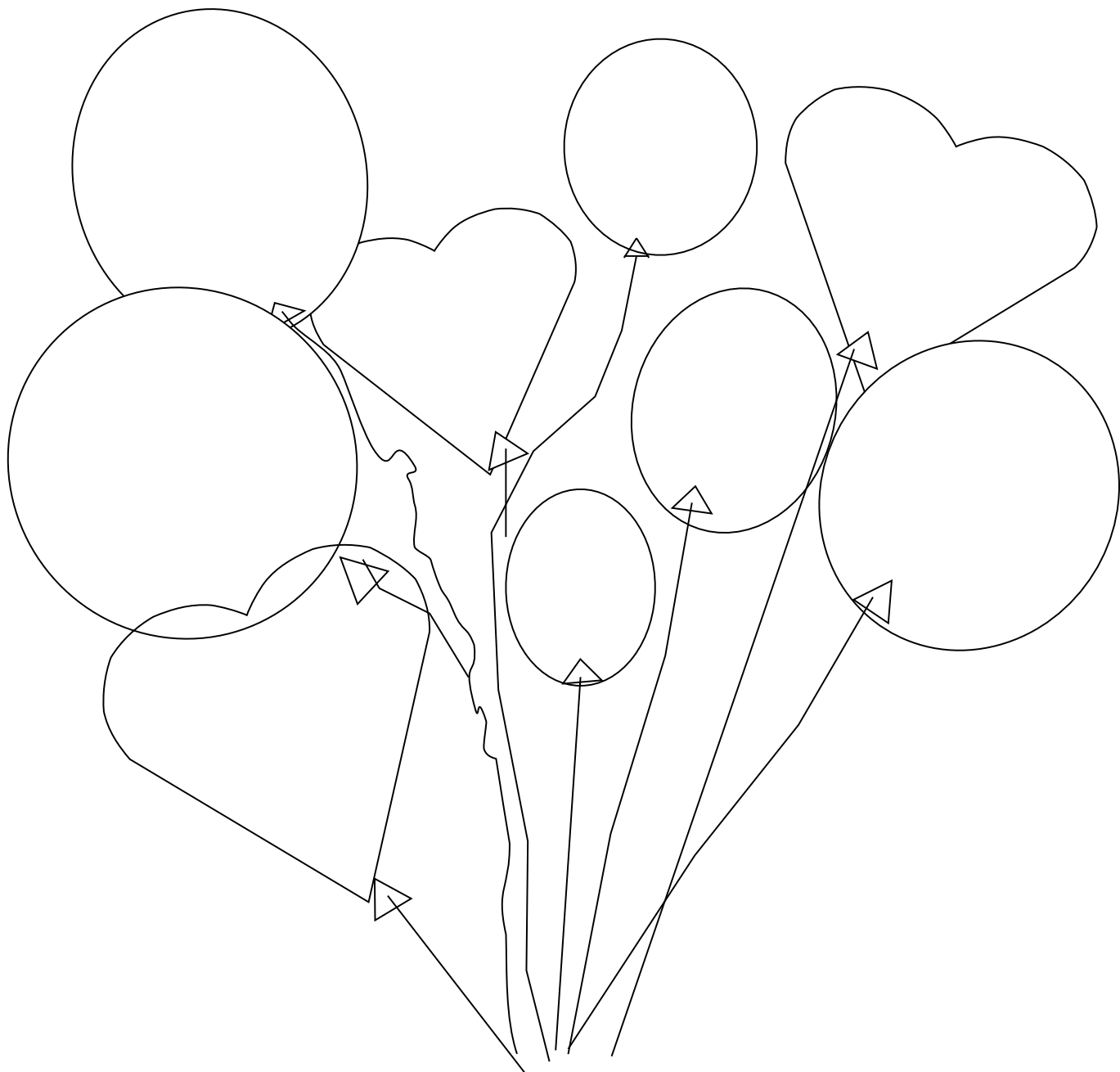
Попробуй изобразить чувства, которые ты испытываешь, с помощью различных красок.

6. Упражнение

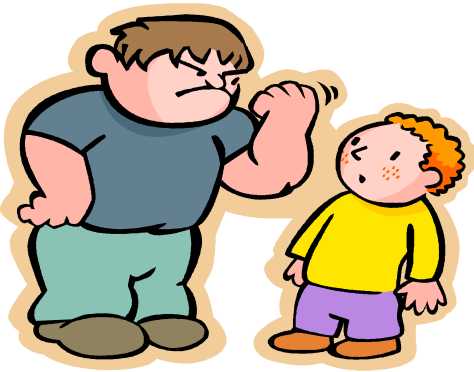
Тебя окружают близкие люди.  
Как ты к ним относишься?  
Закончи следующие предложения.



**7. Упражнение «Добрые и ласковые слова»**



8. Задание: подпиши чувства и эмоции, которые испытывает каждый герой.



1.

2.



3.



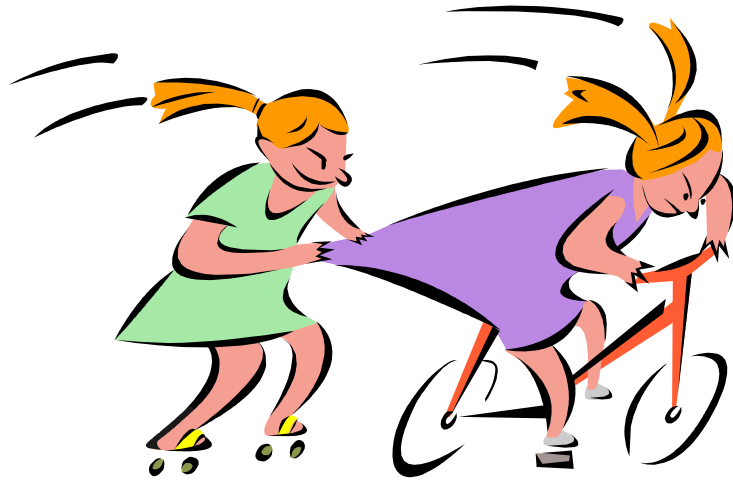
4.

---

---

---

---



5.

6.

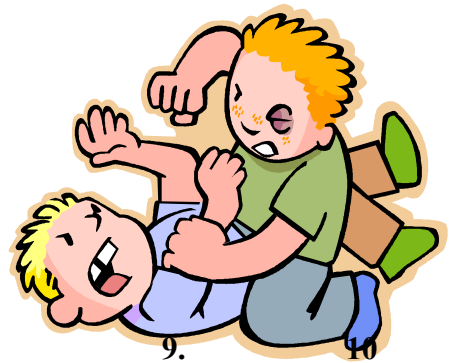
---

---



7.

8.



9.

10.

## 9. Техника активного слушания

### ТИПИЧНЫЕ ПРИЕМЫ АКТИВНОГО СЛУШАНИЯ

1. ГЛУХОЕ МОЛЧАНИЕ.
2. УГУ-ПОДДАКИВАНИЕ ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.).
3. ЭХО - повторение последних слов собеседника.
4. ЗЕРКАЛО - повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. паровоз - передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. ПОБУЖДЕНИЕ - междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше?", "Давай-давай" и т.п.).
7. УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ - вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический"".
8. НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ - вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. ОЦЕНКИ, СОВЕТЫ.
10. ПРОДОЛЖЕНИЯ - когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".
11. ЭМОЦИИ - "ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.
12. НЕРЕЛЕВАНТНЫЕ И ПСЕВДОРЕЛЕВАНТНЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ - высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в Гималаях все иначе" и следует рассказ о Гималаях, "кстати, о музыке..." и следует информация о гонорарах известных музыкантов).

После ознакомления со списком ведущий предлагает "рассказчикам" описать наблюдаемые ими реакции слушателей и дать им классификацию на основе приведенной схемы. Выявляются наиболее часто используемые реакции и обсуждаются их положительные и отрицательные стороны в ситуациях общения. В контексте занятия уместно привести трехкратную схему выслушивания: "Поддержка - Уяснение - Комментирование" и обсудить уместность появления тех или иных реакций на разных тактах выслушивания. Так, на такте "Поддержки" наиболее уместным представляются такие реакции, угу-поддакивание, эхо, эмоциональное сопровождение, на такте "Уяснения" - уточняющие вопросы и парафраз, а оценки и советы приемлемы на такте "Комментирования".

## 10. Показатели и формы агрессии

1. Использование физической силы против другого лица – **физическая агрессия**.
2. Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, ругань, проклятия) – **вербальная агрессия**.
3. Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных взрывов ярости (в крике, топаний ногами и т.п.) – **косвенная агрессия**.
4. Форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов, - **негативизм**.
5. Склонность к раздражению, готовому при малейшем возбуждении вылиться во вспыльчивость, резкость, грубость, - **раздражение**.
6. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, связанная с убеждением, что окружающие намерены причинить вред, - **подозрительность**.
7. Проявление зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то или всем миром за действительные или мнимые страдания, - **обида**.
8. Отношение к себе и действия по отношению к себе и окружающим, связанные с убеждением, что тот или иной человек поступает нехорошо; что он вредный, злобный или бессовестный, - **чувство вины**.

## 11. Признаки неуверенного поведения (я – плохой, ты – хороший).

Человек:

- смотрит в пол;
- не может отстаивать свою позицию;
- первое же «нет» приводит к его отказу от дальнейших попыток добиться своего;
- не может просить;
- не может отказывать;
- ему трудно убеждать собеседника, приводя аргументы;
- отвечает односложно: «да» и «нет»;
- при разговоре не садится;
- прячет ноги под стул;
- держится на большой дистанции от собеседника;
- мнёт руки;

- говорит тихо.

### **Признаки агрессивного поведения (я - хороший, ты – плохой)**

Человек:

- не аргументирует свою позицию;
- после отказа не уходит, а упорно пытается добиться своего;
- любит восхвалять себя;
- во время общения сокращает дистанцию между собой и собеседником;
- смотри в упор;
- может просить и отказывать;
- оказывает давление на собеседника («Я знаю, что вы...», «Мне очень нужно...», «Вы должны...», «Только вы мне сможете помочь...»).

### **Признаки уверенного поведения (я – хороший, ты – хороший)**

У человека есть три потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении.

Человек с уверенным поведением:

- использует «Я - высказывания»;
- применяет эмпатическое слушание;
- умеет говорить о своем желании;
- отражает высказывания;
- отражает чувства;
- умеет просить;
- умеет отказывать;
- умеет принимать отказ;
- говорит прямо и открыто;
- склонен к компромиссам, предлагает их сам.

## **12. «Пять способов регулирования конфликтов К. Томаса».**

Рассмотрим описание типов поведения людей в конфликтных ситуациях. К. Томас использует два основных понятия – «кооперация», то есть внимание человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и «напористость», для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям Томас выделил следующие способы регулирования конфликтов:

- Соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- Приспособление, означающее принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- Компромисс, умение уступить в интересах улучшения взаимоотношений;
- Избегание, для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- Сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.



К. Томас считает, что при избегании конфликта ни одна из сторон не достигает успеха; при таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Теперь вы знаете способы поведения в конфликтных ситуациях. Продумывайте своё поведение во время конфликта и используйте наиболее оптимальные формы поведения, в частности сотрудничество, не забывая о компромиссе или соревновании. Вы всегда можете выбрать то, что подходит в конкретной ситуации.

### 13. Бланк анкеты “Обратная связь”.

Фамилия Имя участника \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: \_\_\_\_\_

2. Что раздражало, вызывало напряжение, неприятие \_\_\_\_\_

3. Какая информация была интересной и полезной? \_\_\_\_\_

### 14. Притча «Гвозди и забор».

Жил-был очень вспыльчивый и несдержанный человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбивать один гвоздь в столб забора.

В первый день в заборе было несколько десятков гвоздей. Через неделю молодой человек научился сдерживать себя, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что контролировать свою вспыльчивость легче, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он



рассказал об этом своему отцу, и тот сказал, что с этого дня каждый раз, когда сыну удастся сдерживаться, он может вытаскивать из столба по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда юноша мог сообщить отцу, что в столбе не осталось ни одного гвоздя.

Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким, как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него в душе остается такой же шрам, как эти дыры

Источник: <https://millionstatusov.ru/pritchi/gnev.html>

### 15. Притча «Два волка».

Когда-то давно старик открыл своему внуку одну жизненную истину:

— В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло: зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро: мир, любовь, надежду, истину, доброту и верность.

Внук, тронутый до глубины души словами деда, задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старик улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Источник: <https://millionstatusov.ru/pritchi/dobro-i-zlo.html>

### 16. Вот какие способы совладения с гневом предлагаем тебе мы.



Существует несколько разновидностей позитивного подхода к гневу. Один из лучших – открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. Вы можете сказать: «Я сердит на тебя, потому что...». Второй хороший способ избавления от гнева – это разговор с отражением в зеркале.

Существуют и другие способы выражения гнева:

- громко спеть любимую песню;
- можно поколотить боксерскую грушу;
- попрыгать через скакалку;

- полить цветы;
- можно сделать зарядку, поплавать, пробежаться;
- переставить в квартире мебель;
- можно изобразить свои чувства на бумаге, причем левой рукой, если вы правша;
- быстрыми движениями нарисовать обидчика, а затем зачиркать его.