

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

Принята решением  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «26» августа 2024 г.

«Утверждаю»:  
Директор МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»  
\_\_\_\_\_ Адаскевич Л.А.  
«26» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Голос дружбы»**

базового уровня  
социально-гуманитарной направленности

Возраст учащихся: 13-16 лет

Автор-составитель:  
Быкова София Константиновна, педагог  
дополнительного образования

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня социально-педагогической направленности «Голос дружбы» разработана в рамках профилактики буллинга в общеобразовательной организации.

В современном мире проблема буллинга становится все более актуальной в контексте образовательной среды. Феномен буллинга негативно сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии детей, их учебной деятельности и социальной адаптации. Важно создать в школе такую атмосферу, которая бы способствовала развитию позитивных межличностных взаимодействий, сформировала ценности дружбы, взаимопомощи и уважения.

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа базового уровня социально-педагогической направленности «Голос дружбы» нацелена на профилактику буллинга и формирование здорового климата в образовательной организации. Программа ориентирована на развитие социальных и эмоциональных навыков учащихся, укрепление их уверенности, а также на обучение методам конструктивного разрешения конфликтов.

Англоязычное слово «буллинг» (bullying) становится в последнее время общепринятым для обозначения школьной травли и обозначает травлю, повторяющуюся агрессию по отношению к определенному субъекту, включающую в себя принуждение и запугивание. Однако это явление имеет много «лиц». Так, моббинг, буллинг, хейзинг, кибермоббинг и кибербуллинг – англоязычные названия разновидностей этого опасного явления. И для того, чтобы определить направления профилактической работы, субъекты воздействия, необходимо дифференцировать вышеуказанные понятия.

Моббинг (англ. mob – толпа) – это форма психологического насилия в виде массовой травли человека в коллективе. Школьный моббинг – это разновидность эмоционального насилия в школе, когда класс или большая часть класса ополчается на кого-то одного и начинает его травить с какой-либо целью. Тех, кто травит, называют мобберами, а тех, кого травят, – «жертвами».

Моббинг – это своего рода «психологический террор», включающий систематически повторяющееся враждебное и неэтичное отношение одних людей, направленное против других, в основном одного человека. Например, моббинг против «новичка». Формы моббинга: насмешки над физическими недостатками, изоляция, отвержение, подраивание, толкание, высмеивание одежды и т.д.

Буллинг (англ. bullying, от bully — хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) — это систематическое, регулярно повторяющееся насилие, травля со стороны одного школьника или группы школьников в отношении отдельного школьника, который не может себя защитить.

Буллинг – это психологический террор. Он всегда преследует цель — затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. Обидчики дают ребенку неприятные прозвища, обзывают, бойкотируют, угрожают, отбирают личные вещи или намеренно портят их, бьют или пинают, заставляют делать неприглядные и оскорбляющие достоинство действия, распространяют лживые сведения, сплетни и слухи, исключают ребенка из круга общения, совместных занятий, игр, игнорируют и т.д.

Хейзинг (англ. hazing) — неформальные ритуальные насильственные обряды, исполняемые при вступлении в определенную группу, и для дальнейшего поддержания иерархии в этой группе. В большей степени хейзинг характерен для закрытых (военнообразованных, спортивных, интернатных, и др.) учреждений.

Хейзинг – это неуставные отношения в коллективе, например, известная у нас «дедовщина». Хейзинг встречается и в обычных образовательных учреждениях, особенно, если при них есть общежития. Новичкам одноклассники или учащиеся более старших классов (курсов) навязывают унижающие достоинство различные действия, например, публично пройти в раздетым, вымыть пол в туалете зубной щеткой и т.д.

В последнее время к формам психологического давления, присущего традиционной травле, добавились возможности всемирной паутины — кибермоббинг и кибербуллинг.

Кибермоббинг и кибербуллинг – интернет-травля — это намеренные оскорбления, угрозы, сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации: компьютеров, мобильных телефонов, электронной почты, Интернета, социальных сетей, блогов, чатов и т.д.

Интернет-травля может осуществляться также через показ и отправление резких, грубых или жестоких текстовых сообщений, передразнивание жертвы в режиме онлайн, размещение в открытом доступе личной информации, фото или видео с целью причинения вреда или смущения жертвы; создание фальшивой учетной записи в социальных сетях, электронной почты, веб-страницы для преследования и издевательств над другими от имени жертвы и т.д.

Интернет-травля отличается от других видов насилия тем, что позволяет обидчику сохранить анонимность и вероятность быть непойманным. Наиболее часто употребляемым в настоящее время понятием, обозначающим все указанные явления, выступает «буллинг».

В рамках «Голоса дружбы» будут организованы разнообразные мероприятия, включая тренинги, круглые столы и творческие занятия, которые помогут создать пространство для открытого общения среди учащихся, способствовать формированию дружеских отношений и развитию чувства ответственности за окружающих. Мы уверены, что совместными усилиями мы сможем построить сообщество, свободное от насилия и страха, где каждый ребенок будет чувствовать себя защищенным и значимым.

Данная программа является важным шагом к созданию безопасной и поддерживающей школьной среды, в которой каждый учащийся сможет развиваться и раскрывать свой потенциал, отмечая приоритетное значение дружбы и взаимопонимания в жизни каждого.

Актуальность рабочей дополнительной общеразвивающей программы базового уровня социально-педагогической направленности «Голос дружбы» обусловлена нарастающей проблемой буллинга в образовательной среде, которая негативно влияет на физическое и психоэмоциональное состояние школьников. По данным исследовательских центров, значительная часть детей сталкивается с проявлениями агрессии и травли со стороны сверстников, что влечет за собой серьезные последствия, такие как ухудшение успеваемости, развитие тревожности, депрессии, а в отдельных случаях – и суицидальные мысли.

На 2023 год существовали различные исследования и опросы, которые предоставляли статистику по проблеме буллинга в школах. По оценкам исследований, от 15% до 27% учащихся в возрасте 12-18 лет регулярно сталкивались с буллингом в различных формах (физический, вербальный, социальный и кибербуллинг). Примерно 10% учащихся в разных исследованиях обозначали себя как агрессоры, что подчеркивает необходимость работы не только с жертвами, но и с теми, кто проявляет агрессию. Около 70% учащихся заявляли, что наблюдали случаи буллинга, но менее 20% из них сообщили взрослым о ситуации, что подчеркивает проблему умалчивания и недостаточную осведомленность о механизмах помощи в таких ситуациях. Эти данные демонстрируют актуальность работы по профилактике буллинга в учебных заведениях и необходимость программ, направленных на создание безопасной и поддерживающей среды для учеников. Чтобы получить наиболее точные и полные данные, рекомендуется исследовать отчеты Министерства образования или специализированных организаций, занимающихся вопросами детской безопасности и психического здоровья.

В условиях современного общества, где ценности общения и сотрудничества становятся особенно важными, программа «Голос дружбы» предлагает системный подход к профилактике буллинга, акцентируя внимание на необходимости формирования здоровых межличностных отношений среди учащихся. Проведение мероприятий в рамках данной программы позволит не только повысить осведомленность школьников о сути и последствиях буллинга, но и развить навыки эмпатии, общения и конструктивного разрешения конфликтов. Кроме того, в условиях растущей цифровизации и влияния

социальных сетей, где буллинг принимает новые формы, программа становится особенно актуальной. Она будет способствовать созданию безопасной образовательной среды, где каждый ребенок сможет почувствовать себя защищенным, услышанным и принятым, что является необходимым условием для полноценного развития личности.

**Цель программы:** формирование в образовательном процессе нетерпимого отношения к различным проявлениям насилия по отношению к обучающимся, путём повышения информированности о буллинге и его последствиях.

**Задача программы:** профилактика всех форм буллинга обучающимися в общеобразовательной организации и за её пределами.

Таким образом, программа «Голос дружбы» представляет собой целенаправленный шаг к созданию благоприятной образовательной среды, где укрепляются ценности взаимопомощи и солидарности, что, в свою очередь, является основой для профилактики буллинга и формирования здоровых отношений в школьном сообществе.

## 2. Паспорт программы

Уровень реализуемой программы	Базовый
Наименование модуля	Общение
Название рабочей программы модуля	Голос дружбы
Профилактическая актуальность РПМ в аспекте возрастных особенностей, учащихся группы.	<p>Возрастной период с 13 до 16 лет является критическим этапом в жизни подростка, когда происходят значительные изменения как в физическом, так и в психоэмоциональном развитии. В этот период происходит формирование идентичности, социальных отношений и эмоциональных реакций, что делает подростков особенно уязвимыми к буллингу.</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 буллинга 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)</li> </ul>

	развитие навыков управления собственным эмоциональным состоянием и поведением
Ф.И.О разработчика, должность	Быкова София Константиновна, педагог дополнительного образования.
<b>Матрица программы</b>	
1. Количество учащихся	15 человек
2. Возраст учащихся	13-16 лет
3.Срок обучения	1 года
4.Режим занятий	1 час в неделю
5.Минимальный объем программы	36 ч.
6. Характер реализация программы	деятельностный, поисково-исследовательский
7. Особенности состава учащихся	смешанная
8. Форма обучения	очная
9. Особенности организации образовательного процесса	традиционная форма, в условиях сетевого взаимодействия с общеобразовательными организациям г. Томска
10. Результат <i>Ожидаемые результаты 1 года обучения:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Получены базовые знания о навыках взаимодействия с людьми разных целевых групп</li> <li>2. Развита способность распознавать и понимать свои и чужие эмоции и потребности, правильно реагировать на негативные ситуации</li> <li>3. Развита способность распознавать и понимать свои и чужие эмоции и потребности, правильно реагировать на негативные ситуации</li> <li>4. Сформированы навыки толерантного взаимодействия</li> <li>5 Сформированы навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации</li> </ul>

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	Сентябрь	1	Практическое занятие		Вводное занятие. Знакомство. Игры на сплочение.	ОУ г. Томска	Психолого-педагогическое наблюдение Анкетирование
1.2	Сентябрь	2	Практическое занятие		Тестирование класса.	ОУ г. Томска	
1.3	Сентябрь	3	Беседа	1	Знакомство. Вводное занятие «Что такое буллинг и его виды»	ОУ г. Томска	
1.4	Сентябрь	4	Лекция	1	Причины и последствия буллинга	ОУ г. Томска	
1.5	Октябрь	1	Практическое занятие	1	Понятия агрессия и агрессивность.	ОУ г. Томска	

					Формы агрессии		Тестирование
1.6	Октябрь	2	Лекция	1	Конфликт. Виды и формы.	ОУ г. Томска	
1.7	Октябрь	3	Практическое занятие	1	Провокаторы. Как с ними общаться?	ОУ г. Томска	
1.8	Октябрь	4	Лекция	1	Кибербуллинг. Безопасность в интернете	ОУ г. Томска	
1.9	Ноябрь	1	Беседа	1	Общение с родителями. Как сказать, что ты жертва	ОУ г. Томска	
1.10	Ноябрь	2	Практическое занятие	1	«Турнир доверия»	ОУ г. Томска	Психолого-педагогическое наблюдение, Творческая работа
2.1	Ноябрь	3	Практическое занятие	1	Чувства и эмоции	ОУ г. Томска	
2.2	Ноябрь	4	Практическое занятие	1	Кейс-игра «Шаг навстречу»	ОУ г. Томска	
2.3	Декабрь	1	Медиа урок	1	Просмотр фильма «Чучело»	ОУ г. Томска	
2.4	Декабрь	2	Практическое занятие	1	Просмотр фильма «Чучело», разбор.	ОУ г. Томска	
2.5	Декабрь	3	Тренинговое занятие	1	Выражение и понимание потребностей	ОУ г. Томска	
2.6	Декабрь	4	Лекция	1	Агрессия и агрессивность. Понятие и формы.	ОУ г. Томска	
2.7	Январь	1	Практическое занятие	1	Разбор поведенческих кейсов	ОУ г. Томска	
2.8	Январь	2	Практическое занятие	1	Техника «активное слушание»	ОУ г. Томска	
2.9	Январь	3	Тренинг	1	Учимся договариваться	ОУ г. Томска	
2.10	Январь	4	Тренинг	1	Как справиться с гневом?	ОУ г. Томска	
2.11	Февраль	1	Практическое занятие	1	Рисуем буклет «Мы против буллинга»	ОУ г. Томска	
2.12	Февраль	2	Практическое занятие	1	Проектная деятельность	ОУ г. Томска	
2.13	Февраль	3	Практическое занятие	1	Проектная деятельность	ОУ г. Томска	
2.14	Февраль	4	Лекция	1	Уверенное и неуверенное поведение	ОУ г. Томска	
2.15	Март	1	Тренинговое занятие	1	Навыки уверенного поведения	ОУ г. Томска	

2.16	Март	2	Практическое занятие	1	Когда меня дразнят.	ОУ г. Томска	Психолого-педагогическое наблюдение Анкетирование Творческая работа Тестирование
2.17	Март	3	Тренинговое занятие	1	Умение говорить «нет»	ОУ г. Томска	
2.18	Март	4	Тренинговое занятие	1	Неагрессивное отстаивание своего мнения	ОУ г. Томска	
3.1	Апрель	1	Практическое занятие	1	Снимаем напряжение	ОУ г. Томска	
3.2	Апрель	2	Беседа	1	Дружба. Зачем нужны друзья	ОУ г. Томска	
3.3	Апрель	3	Тренинговое занятие	1	В поиске друга	ОУ г. Томска	
3.4	Апрель	4	Практическое занятие	1	Рисуем герб класса «Дружный класс»	ОУ г. Томска	
3.5	Май	1	Практическое занятие	1	Игра «В поисках башни»	ОУ г. Томска	
3.6	Май	2	Практическое занятие	1	Игра «В поисках башни»	ОУ г. Томска	
3.7	Май	3	Практическое занятие	1	Игра-квиз «10 лайфхаков о доверии»	ОУ г. Томска	
3.8	Май	4	Беседа	1	Подведение итогов. Анкетирование	ОУ г. Томска	

#### 4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа профилактики буллинга «Голос дружбы» направлена на создание безопасной и поддерживающей среды для всех участников образовательного процесса. За время реализации программы необходимо не только повысить осведомленность учащихся о проблеме буллинга, но и развить у них необходимые навыки для противодействия этому явлению. Программа «Голос дружбы» охватывает ключевые аспекты, включая определение и виды буллинга, его последствия как для жертв, так и для агрессоров, важность эмоционального интеллекта и эмпатии, а также методы конструктивного разрешения конфликтов.

Основные результаты программы включают:

1. Повышение осведомленности: учащиеся приобрели знания о буллинге, научились его распознавать и осознать его последствия для себя и окружающих.
2. Набор социальных навыков: программа помогла развитию таких навыков, как эмпатия, активное слушание, командная работа и разрешение конфликтов.
3. Создание поддерживающей среды: увеличилось количество инициатив по поддержке жертв буллинга, появились механизмы оказания помощи и поддержки среди одноклассников, что способствовало укреплению дружеских связей.
4. Солидарность и ответственность: участники программы осознали свою ответственность за создание безопасного пространства в школе и готовы выступать против буллинга.

Борьба с буллингом – это долгосрочная задача, требующая постоянного внимания и усилий. Важно продолжать проводить мероприятия и тренинги, направленные на рассеивание стереотипов и создание культуры уважения и поддержки среди всех участников образовательного процесса.

С помощью этой программы мы надеемся не только существенно сократить случаи

буллинга в нашей школе, но и сформировать такое общество, в котором каждый ученик будет чувствовать себя ценным и защищенным.

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

1. Вишнякова Н.Ф. Конфликтология: Учебное пособие. 3-е изд.-Мн.: Университетское, 2002.
2. Джон Готтман, Джоан Деклер. Эмоциональный интеллект ребёнка. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-272 с.
3. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги/ Н.Н. Ежова.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 249 с. – (Практический практикум).
4. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов/О.Н. Истратова, Т.В. Эвсакусто.-Ростов н/Д: «Феникс», 2005.- 375.
5. Карелин А.А. Психологические тесты. 1,2 том. – М.: Владос, 2003.
6. 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.)
7. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
8. Тибо Морисс Стань хозяином своих эмоций. Как достичь желаемого, когда нет настроения. Издатель: Бомбора, 2019 г.
9. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога/ Серия «Психологический практикум». Ростов н/Д: «Феникс», 2004.-320 с.



(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 прикрепена 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	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АВ	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. 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 гонорах 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".

### 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 плохо; что он вредный, злобный или бессовестный, - **чувство вины.**

#### 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.

### Приложение 4. «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.

### Приложение 5. 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? \_\_\_\_\_

### Приложение 6.

#### 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>

#### 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>

### Приложение 7. 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.