государственное бюджетное учреждение – центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Психолого-педагогический центр»
городского округа Тольятти Самарской области

445045, Самарская область
г.Тольятти, ул. Громовой, 44
тел. 76-99-74, факс 76-90-55
e-mail: tu_ppc@63edu.ru

Профилактическая психолого–педагогическая программа «Жить в мире с собой и другими»

Областной конкурс программ и технологий по профилактике правонарушений среди несовершеннолетних и формированию навыков здорового образа жизни

Номинация: профилактические программы и технологии, направленные на профилактику правонарушений среди несовершеннолетних и формирование навыков здорового образа жизни

Составители: педагог-психолог
ГБУ «Психолого-педагогический центр»
Осипова Елена Сергеевна

Контактная информация: Осипова Елена Сергеевна +79879439905
osipova_elena2022@mail.ru

Пояснительная записка

Угроза экстремизма в России, к сожалению, является актуальной проблемой, затрагивающей все сферы жизни общества. Экстремизм - это правонарушение террористического характера. За первый квартал 2024 года в России число лиц, внесенных в список «террористов и экстремистов», увеличилось на 669, достигнув рекордной отметки за последние годы.

Особое беспокойство вызывает вовлечение в экстремистскую деятельность несовершеннолетних. Это не просто статистический показатель – это потенциальная катастрофа, угрожающая будущему страны.

Возрастные особенности подростков делают их лёгкой добычей для вербовщиков. Стремление к самоидентификации, поиск принадлежности к группе, желание выделиться, бунт против системы – всё это мощные факторы, которые используются экстремистами. Формула "мы против них" легко вписывается в подростковое мировоззрение, где поиск своего места в обществе часто сопровождается негативным восприятием окружающего мира. Неустойчивая психика, свойственная этому возрасту, делает подростков особенно восприимчивыми к пропаганде, манипуляциям и психологическому давлению.

Борьба с подростковым экстремизмом требует комплексного подхода, включающего просвещение, мониторинг интернет-пространства, работу с семьями, создание атмосферы толерантности, взаимоуважения в обществе и совершенствование законодательства.

Предлагаем для профилактики экстремизма, агрессии и формирования толерантности в подростковой среде профилактическую программу «Жить в мире с собой и другими», которая построена с учетом общих требований стандарта. Данный тренинг, состоит из цикла занятий, который позволит скорректировать поведение и межличностные взаимоотношения в подростковой среде, даст возможность обучающимся не только узнать о психологии общения и правилах конструктивных коммуникаций, но и отработать их на практике. На занятиях подростки получат навыки ответственного поведения, которые помогут им выбирать безопасное окружение. Это, в свою очередь, позволит молодежи избежать ситуаций, связанных с правонарушителями, и не попасть в их среду.

Цель – профилактика экстремизма в подростковой среде.

Задачи:

- Способствовать снижению уровня агрессивности у подростков;
- Формировать толерантное отношение подростков к окружающим;
- Развивать навыки конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

Целевая группа: обучающиеся 14-18 лет.

Ожидаемые результаты программы:

- снижение уровня агрессивности у подростков;
- развитие навыков конструктивного разрешения межличностных конфликтов;
- повышение уровня толерантности и эмпатии;
- формирование умения контролировать свое поведение.

Педагогические технологии: Основной технологией является тренинговая деятельность: групповые и игровые технологии. Также в программе используется информационно – коммуникационная технология, которая заключается в развитии критического мышления и обучении активного использования речевых средств и средств информационных технологий.

Условия реализации: Работа в группе предполагает тренинговые упражнение, и включение участников в групповые дискуссии, а также «мозговой штурм». Количество участников 16 человек. Время занятия 2 часа. Количество встреч в неделю - 1раз. Программа рассчитана на 18 часов.

Для проведения работы по программе необходимо отдельное помещение, отвечающее следующим требованиям: в помещении должно быть достаточно светло с возможностью проветривания; дверь должна быть закрыта на время занятий; стулья и парты нефиксированнные к полу (для возможности сделать круг) по количеству участников; наличие в помещении доски или проектора с экраном. Учащимся для работы потребуются бейджи, цветные карандаши или ручки, тетради.

Сведения о практической апробации: Социально-профилактическая программа «Жить в мире с собой и другими» реализовывалась в период 2022-2024г. на базе ГАПОУ СО «Тольяттинского медицинского колледжа», ГБПОУ «Тольяттинский Электротехнический Техникум». Участниками занятий были студенты 1 курсов в возрасте 15-17 лет, в количестве 320 человек.

После завершения тренинговых занятий уровень агрессивности снизился у 27% учащихся, а уровень толерантности повысился у 20%. Кроме того, количество участников, которые не обладали достаточными навыками конструктивного разрешения межличностных конфликтов, сократилось на 30%.

Участники группы выделили несколько ключевых тем, которые их особенно заинтересовали: мир чувств и эмоций, как быть уверенным в себе и отстаивать свои права, а также как конструктивно общаться в ситуациях межличностного конфликта.

Структура программы

Концептуальные подходы

Существуют различные психологические подходы к содержанию и организации социально-психологической тренинговой деятельности. Данная программа основывается на гуманистическом подходе. В основе гуманистической психологии - философия экзистенционализма с ее аутентичностью бытия и свободой выбора. В практическом плане - использование внутреннего опыта организма для изучения и изменения его личности.

Социально-психологический тренинг в гуманистических традициях - это ориентация на человека, на радость жизни, творчество в процессе общения, межличностных отношений, на подчеркивание хорошего, доброго начала в нем, веру в его личностный рост, совершенствование.

В данной профилактической программе применяются следующие формы и методы работы:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- в парах;
- в тройках;
- в микро-группах.

Описание программы

Программа включает в себя:

- описание программы «Жить в мире с собой и другими» с методическими рекомендациями для её реализации, требованиями к участникам программы и её ведущему, с указанием основных понятий и содержания изучаемого материала;
- содержание тренинговых занятий, с указанием темы, цели, задач, формы проведения;
- список литературы.

Учебный план

«Жить в мире с собой и другими»

Цель программы: Профилактика экстремизма в подростковой среде.

Категории участников: подростки 14-18 лет.

Срок обучения: 18 часов

Режим занятий: 2 часа, периодичность – 1 раз в неделю.

Общая наполняемость группы: 16 человек.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	«Знакомимся, становимся группой»	2 ч.	0.5 ч.	1,5 ч.	Первичная диагностика Анкета обратной связи
2.	«Какой Я и каким меня видят другие?»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Рефлексия
3.	«Я и мой внутренний мир»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Рефлексия
4.	«Мир чувств»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Рефлексия
5.	«Конструктивное общение»	2 ч.	0 ч	1,5 ч.	Промежуточное тестирование Рефлексия
6.	«Владеем эмоциями», «Критикуем правильно»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Рефлексия
7.	«Уверенность вместо агрессии»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Рефлексия
8.	«Как быть толерантным в общении»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Повторная диагностика
9.	«Уверенность или как отстаивать свои права»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	Рефлексия
	Итого:	18 час.	4,5 час.	13,5	

Каждое занятие направлено на отработку навыков и способов конструктивных взаимодействий, поиск собственных ресурсов.

Вводная часть занимает примерно 10% времени от общей продолжительности занятия и включает ритуал приветствия для снятия эмоционального напряжения у детей, установление контакта и разогрев.

Основная часть занимает приблизительно 85% от общей продолжительности занятия и включает в себя методы и приемы, направленные на достижение цели программы и задач каждого занятия, информирование, обсуждение и совместные игры.

Заключительная часть занимает приблизительно 5% от общей продолжительности занятия. Участники делятся мыслями, переживаниями, ожиданиями.

Учебно-тематический план программы «Жить в мире с собой и другими»

Цель программы: Профилактика экстремизма в подростковой среде.

Участники программы: подростки 14-18 лет, обучающиеся в общеобразовательных и средне-профессиональных учебных организациях.

Срок обучения: 18 часов

Режим занятий: 2 часа, периодичность – 1 раз в неделю.

Общая наполняемость группы: 16 человек.

Название темы	Задачи	Методы и приемы работы	Количество часов			Форма контроля
			теория	практика	всего	
1.Знакомимся, становимся группой	Объединение подростков в группу, снятие напряженности, скованности и затруднений в общении с группой	Вводная часть Вступление Упр. «Активный Александр, Бодрый Борис, Веселая Вероника» Знакомство с ожиданиями Основная часть Тест «Опросник Басса-Дарки» Экспресс опросник уровня толерантности «Индекс Толерантности» (Г.У.Солдатова, О.А.Кравцова, О.Е. Хухлаев, Л.А.Шайгерова) Упр. «Все – некоторые – только Я» Знакомство с ожиданиями участников Упр. «Мяу-гав-му» Упр. «Что у нас общего» Упр. «Что есть только у меня» Упр. «Зачем и почему» Упр. «Атомы и молекулы» Принятие норм работы в группе.	0,5 ч	1,5ч	2ч	Входное тестирование Анкета обратной связи Рефлексия занятия
2. Какой Я и каким меня видят другие?	Повышение уровня групповой сплоченности. Исследование Я-образа. Знакомство с чертами характера.	Разминка Упр. «Слон, пальма, крокодил» Основная часть Беседа «Характер», «Образ – Я» Игра «Психогеометрический тест» Упр. «Волшебные ладошки» Упр. «Какой Я»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия

		Упр. «Комплименты» Упр. «Три квадрата» Тест «Подростки о себе»				
3. Я и мой внутренний мир	Повышение внутригруппового доверия. Выстраивание образа Я.	Разминка Упр. «Приветствие» Основная часть Упр. «Зато я» Коллаж «Я и мой внутренний мир» Игра «Катастрофа» Информационная справка по результатам проведения теста «Подростки о себе» (по Г.А.Цукерман)	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
4. Мир чувств	Обучение выражению своих чувств и пониманию чувств других людей. Освоение разных способов управления своими эмоциями.	Разминка Упр. «Ситуация-чувство» Упр. «Викторина чувств» Основная часть «Дискуссия с участниками тренинга о том, что такое эмоции, полезны или все-таки вредны эмоции.» Тест «Ваши эмоции» Упр. «Мысли-чувства-поведение» Релаксация – способ овладения чувствами	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
5.Конструктивное общение.	Формирование навыков конструктивного уверенного общения (поведения). Знакомство с техникой «Я – высказывание»	Разминка Упр. «Жу-жу-жу» Упр. «Золотой стул» Основная часть Мини-лекция «Что такое Я-высказывание?» Упр. «Я – высказывание» Упр. «Снежинки»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Промежуточное тестирование Рефлексия
6.Владеем эмоциями. Критикуем правильно	Формирование навыков управления своими эмоциями. Дать понимание о разных видах критики.	Разминка Упр. «Пишущая машинка» Основная часть Лекция-Беседа «Основные принципы конструктивного и неконструктивного ответа на критику.» Упр. «Моя критика»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия

		Упр. «Критика и поддержка»				
7.Уверенность вместо агрессии	Познакомить обучающихся с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека	Разминка Упр. «Разговор с трех позиций» Основная часть «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение» Игра «Кто на новенького» Упр. «Две стороны медали»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
8.Как быть толерантным в общении	Формирование представления об особенностях толерантной и интолернатной личности и основных различиях между ними	Разминка Упр. «Скажи мне что-нибудь хорошее» Основная часть Упр. «Черты толерантной личности» Мини-лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной» Упр. «Как быть толерантным в общении» Игра «Общее и особенное» Упр. «Датский бокс» Рефлексия.	0,5 ч	1,5ч	2ч	Рефлексия
9.Уверенность или как отстаивать свои права.	Познакомить с техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав;	Разминка Упр. «Все равно ты молодец» Основная часть Упр. «Агрессор и жертва» Мини-лекция «Уверенное поведение» Техники уверенного поведения Упр. «Не дай себя в обиду»	0,5 ч	1,5ч	2ч	Тестирование Рефлексия
		Всего часов	4,5 ч	13,5 ч	18 ч	

Предлагаемые формы работы в группе соответствуют возрастным особенностям адресата программы, а также делают его субъектом происходящего процесса.

- **Анализ ситуаций**. Ведущий предлагает ситуации, примеры из практики, участники делают ее анализ, ищут причины, стратегии выхода из данных ситуаций,

находят эффективные формы поведения. Ситуации могут подготовить и рассказать сами участники из своей практики.

- **Групповая дискуссия**. Совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяет прояснить (возможно, изменить) мнения, позиции и установки участников группы в процессе непосредственного общения. В тренинге групповая дискуссия может быть использована как в целях предоставления возможности участникам увидеть проблему с разных сторон, так и в качестве способа групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний (это усиливает сплоченность группы и одновременно облегчает самораскрытие участников).

- **Получение и дача обратной связи.** В игровой или деловой форме участники дают друг другу обратную связь и получают ее. Ведущий может присоединиться и также давать обратную связь участникам.

- **Методы, направленные на развитие социальной перцепции.** Участники группы развивают умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, свою группу.

- **Медитативные техники.** Эти техники используются в целях обучения физической релаксации, умению избавляться от излишнего психического напряжения, стрессовых состояний и в результате сводятся к закреплению способов саморегуляции.

- **Методы арт-терапии и сказкотерапии.** Участники рисуют, драматизируют занимаются индивидуальным или групповым творчеством.

- **Игровые методы** (коммуникативные, разогревающие и ролевые игры)

Механизмы реализации программы

1) Подготовительный этап.

Этот этап включает в себя изучение запросов администрации и педагогического состава образовательных организаций по работе с подростками по вопросам личностного развития. Определяется круг теоретико-практических задач, необходимых для функционирования программы. Далее на основе персональных добровольны заявлений о согласии принимать участие формируется группа. Затем планируются сроки, решаются организационные вопросы с администрацией и куратором группы.

2) Основной этап.

Данный этап предполагает реализацию основного раздела программы «Свой среди своих» - проведение тренинговых занятий. В психологическом тренинге организуется активное взаимодействие, позволяющее в безопасной искусственно созданной обстановке отработать полученные знания.

Формами работы по данной программе являются: мини-лекции и практические занятия: ролевые игры, различные психологические упражнения, работа в подгруппах, беседы, дискуссии. Для осуществления контроля качества процесса обучения по программе предполагается проведение:

- входной и итоговой диагностики, в процессе которых участники проходят тестирование и анкетирование;

- промежуточной диагностики, в процессе которой используется метод обратной связи;

- рефлексия по итогам каждого занятия.

3) Заключительный этап.

Данный этап предполагает оценку результативности программы. Для этого организуется рефлексия опыта работы в группе участников, оговаривается возможность продолжения работы в индивидуальном режиме (индивидуальные консультации, классные мероприятий, собрания для родителей и др.). Результаты эффективности программы представляются администрации в виде справки и рефлексивного отчета.

Кадровое обеспечение

Программа рекомендована к применению педагогам-психологам ППМС-центров, средних профессиональных учреждений, имеющих высшее профильное образование. имеющих навыки работы тренинговой работы с подростками.

Педагог-психолог должен понимать, что подростки имеют вполне определенные физиологические возрастные особенности, и они имеют право быть не такими как взрослыми. Ведущий должен обладать определенными профессиональными навыками (ораторские способности, эмоциональность, открытость, гибкость мышления и т.д.).

Финансовое обеспечение

Финансовое обеспечение реализации программы опирается на исполнение расходных обязательств, обеспечивающих государственные гарантии прав на получение общедоступного и бесплатного общего образования. Объем действующих расходных обязательств отражается в государственном задании ГБУ «ППЦ».

Ресурсное обеспечение

1. Информационный:

- психологическая литература по данной теме;
- картотека психологических игр и упражнений для реализации практической части программы;
- Интернет – ресурс.

2. Кадровый – педагог-психолог, соответствующий требованиям профессионального стандарта:

- наличие высшего профессионального психологического образования;
- знание профессиональной этики;
- наличие опыта ведения тренингов.

3. Материально-технический

- помещение для занятий должно быть достаточно просторным, или состоящим из нескольких совмещенных помещений, т. к. должна быть возможность свободного перехода участников из одного в другое во время подвижных упражнений, работы в кругу, в микрогруппах;
- 4 стола;
- стулья по количеству детей;
- доска аудиторная (обычная или магнитная);
- компьютер, оснащенный колонками и проектором;
- интернет-ресурс;
- листы бумаги формата А4;
- цветные и простые карандаши, фломастеры, авторучки различных цветов, бумага различных форматов;
- бэйджи.

Структура управления

Ответственность за реализацию программы ложится на «ведущего тренинг». По окончанию обучения собираются отзывы участников. Ведущий подводит итог, оформляя его в виде рефлексивного отчета, включающего в себя качественный и количественный анализ.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы осуществляется на основании положения о системе внутреннего мониторинга качества предоставления государственных услуг ГБУ «Психолого-педагогический центр» и в соответствии с годовым планом управления и административного контроля, которые включают в себя следующие мероприятия:

- проверка комплектации групп;
- проверка сохранности контингента;
- супервизорский анализ групповой работы;
- анализ качества предоставляемых услуг (анкетирование потребителей);
- анализ эффективности результатов реализации коррекционно-развивающих и профилактических программ.

Отслеживание эффективности программы: Качественные показатели оцениваются на основании результатов первичной и заключительной диагностики по методикам:

1. Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова, Кравцова, Хухлаев, Шайгерова).
2. Опросник агрессивности Басса - Дарки (англ. Buss - Durkee Hostility Inventory, сокр. BDHI) предназначен для выявления уровня агрессивности учащихся.
3. Тест-опросник «Коммуникативные и организаторские склонности» (В.В. Синявский, В.А. Федорошин).
4. Анкеты обратной связи (анкетирование проводится как текущая форма контроля после каждого занятия программы).

Критерии эффективности:

Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Количественные: количество участников согласно нормам трудозатрат и сохранность контингента на начало и завершение тренинговой работы на 100%.

Качественные: повышение уровня информированности в вопросах исследования Я-образа, обучение выражению своих чувств и пониманию чувств других людей. Изучение признаков, характерных для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека. Освоение разных способов управления своими эмоциями. Формирование навыков конструктивного уверенного общения.

Сфера ответственности, основные права и обязанности участников:

Права и обязанности участников программы определяются выработанными правилами группы:

1. Мы доверяем друг другу, то есть используется принцип конфиденциальности всего происходящего в группе.
2. Мы равноправные партнеры. Для того, чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально раскрывались во время работы, принимается единая форма общения на «ты».
3. Мы используем только «Я» - высказывания. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.
4. Мы предельно искренни.
5. Мы не оцениваем самого человека, а только его поступки.
6. Мы настроены на активное участие в происходящем.

7. Мы всегда уважаем говорящего.

Отношения между участниками и ведущим программы строятся на основе сотрудничества, взаимного уважения и предоставления свободы развития личности.

Гарантия прав участников программы осуществляется в соответствии с:

- Конвенцией о правах ребенка;
- «Положением о психологической службе»;
- «Этическим кодексом практического психолога».

Достигнутые результаты

Получив положительный отзыв со стороны администрации и участников процесса апробации программа «Жить в мире с собой и другими» была реализована в ОУ г.о. Тольятти, согласно заявкам администраций школ и профессиональных учреждений. Работа по профилактической программе «Жить в мире с собой и другими» была реализована в следующих образовательных учреждениях: ГБПОУ ТСЭК, ГБПОУ ТМедК, ГАПОУ ТЭТ, ГБПОУ ТХТК, МБУ№93, Лицей № 76. Занятия проводились 1 раз в неделю согласно расписанию в помещении, предоставляемом учебным учреждением.

В начале и в конце тренинга проводилось тестирование. Целью проведения диагностики - определение уровня агрессивности и толерантности у учащихся до и после проведения занятий по программе «Жить в мире с собой и другими». Использовались методики: Опросник Исследования уровня агрессивности Басса-Дарки; Опросник «Индекс толерантности» (Г.У.Солдатова); Коммуникативные и организаторские склонности (В.В.Синявский, В.А.Федорошин)

Количественные показатели, полученные в ходе диагностики в начале и в конце тренинговой работы:

Показатели	Рез-ты перв. Диагностики	Рез-ты вторичной диагностики	Динамика
Количество участников,имеющих агрессивное поведение	78,1%	61,1%	Уменьшение на 17%
Количество участников, с низким уровнем толерантности.	62,5%	37,5%	Уменьшение на 25%
Количество участников с низкими навыками конструктивного разрешения межличностных конфликтов	56,2%	26,2%	Уменьшение на 30%

Таким образом, проанализировав полученные данные, можно сделать вывод, что количество участников с агрессивным поведением и низким уровнем толерантности

уменьшилось. Кроме того, наблюдается улучшение по таким показателям, как способность к эффективному общению.

Все участники проявили интерес к тренингу, поскольку он затрагивал актуальные и значимые вопросы. В процессе обучения использовались различные методы: обсуждение, лекции, дискуссии, а также элементы арт-терапии.

Проанализировав работу тренинговой группы, можно отметить положительные изменения:

— у большинства участников повысилась уверенность в себе;

— многие научились понимать свои и чужие эмоции;

— участники тренинга освоили эффективные методы общения и конструктивные способы разрешения конфликтов.

В целом, программа оказалась успешной и показала свою эффективность.

Список литературы

1.Гомлешко Р.Р. Молодёжный экстремизм в современном социокультурном пространстве / Р.Р. Гомлешко // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. 1: Регионоведение: философия, история, социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2011. – № 2. – С. 184-190.

2.Булгаков, Алексей. Наши неуправляемые подростки / Алексей Булгаков. - М.: Москва, 2017. . - 432 с

3.Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2015. - 771 с.

4.Гребенникова, Ольга Тренинг социальной компетентности для подростков / Ольга Гребенникова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2017- 56 с.

5. Исаева М.А. Предпосылки и источники молодёжного экстремизма / М.А. Исаева // Власть. – 2007. – № 12. – С. 38-43.

6.Райс, Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. - М.: Питер, 2016. . - 277 с. подростков / Станислав Сергеевич Жигалин. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2017

7. Тагирова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками / Г.С. Тагирова. - М.: Педагогическое общество России, 2018. - 128 с.

8. Михайлова О.Ю. Жестокость как предиктор молодёжного экстремизма / О.Ю. Михайлова, О.А. Романко // Мир науки. – 2016. – Т. 4. – № 5. [Электронный ресурс]. http://mir-nauki.com/PDF/35PSMN516.pdf

9.Адоевцева И.В. Профилактика экстремизма и терроризма в детской и молодёжной среде, гармонизация межэтнических отношений в образовательной организации: лекция-презентация / И.В. Адоевцева. [Электронный ресурс]. https://ukt71.ru/wp-content/uploads/2021/05/Адоевцева_ИВ-ЛЕКЦИЯ-Профилактика-терроризма-и-экстремизма-в-молодежной-среде.pdf

10.Кубякин Е.О. Особенности профилактики молодёжного экстремизма в современной России / О.Е. Кубякин // Общество: политика, экономика, право. – 2011. – № 1. – С. 19-24.

11.Емельянова Е.В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге./ М.: Генезис, 2015. . - 478 с.

12.Макартычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей / Г.И. Макартычева. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 368 с.

Приложение 1

Содержание занятий

<u>Занятие 1. Знакомимся и становимся группой.</u>

Цель– объединение подростков в группу, снятие напряженности, скованности и затруднений в общении с группой

Задачи:

- Знакомство участников между собой
- Установление эмоционального контакта между участниками
- осознание участниками общности друг с другом и собственной индивидуальности.
- Информирование о формах работы в группе
- Принятие норм работы в группе

1.Упражнение на знакомство «Активный Александр, Бодрый Борис, Веселая Вероника»

Один из способов запомнить имена участников — сыграть в эту игру. Каждому из участников предлагается придумать для себя адекватный эпитет, начинающийся на ту же букву, что и его имя. Далее повторение имен идет по принципу снежного кома: второй участник повторяет имя первого с эпитетом, затем называет свое имя и свой эпитет; третий, прежде чем назвать себя, повторяет то, что сказал второй, и так далее. Последнему (он же первый — тот, кто начинал игру) придется сложнее всего, поэтому в данной роли целесообразнее выступить тренеру.

2.Знакомство с ожиданиями участников

Тест «Опросник Басса-Дарки», «КОС»

Разминка

3.Упражнение «Все – некоторые – только Я»

Ход занятия. Итак, друзья, начнем знакомиться! Я стою в центре круга и называю любой признак, который относится к некоторым участникам, может быть и ко всем, например, «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!». Тот, кого это касается, вскакивает с места и бежит на другое, я тоже стараюсь занять чье-то место. Кто не успел занять место - водит.

4. Упражнение «Мяу-гав-му»

Карточки по количеству участников. На одной трети написано слово МЯУ, на другой трети – слово ГАВ, на оставшихся – слово МУ. Дано 30 секунд, чтобы найти «свое» животное и объединиться в три группы.

5. Упражнение «Что у нас общего?»

Каждая группа за 5 минут должна найти как можно больше общего у всех ее участников. Например, у нас у всех темные волосы, мы все любим мороженое. Если хоть кому-то из группы это не относится, то признак не принимается. Я даю каждой группе листок, на котором вы составите список общих качеств.

6.Упражнение «Что есть только у меня?»

Ход занятия. Итак, у на получилось несколько групп. Разойдитесь, пожалуйста, по группам, и найдите как можно больше отличий каждого члена группы от других. Например: только у Оли есть кошка, только у Кати - голубые глаза. Каждый записывает свои отличия. На всю работу дается 5 мин.

После поиска отличий в группах участники собираются в круг, каждый по очереди зачитывает свое отличие. Постепенно выходят из игры те, у кого список закончился. Выигрывает тот, у кого больше всего отличий.

7.Упражнение «Зачем и почему?»

Работа с запросами участников. *Незаконченное предложение «Я пришел сюда…»*

8.Упражнение «Атомы и молекулы»

Принятие норм работы в группе.

Список правил (каждый пункт правил поясняется ведущим):

Рефлексия

Анкета обратной связи

<u>Занятие 2. «Какой Я и каким меня видят другие?</u>

Цели:

- Повышение уровня внутригрупповой сплоченности, взаимопонимания, согласованности действий.
- Исследование Я-образа
- развитие способности к самоанализу
- знакомство с различными чертами характера человека.

Задачи:

- Развить способности к самоанализу и навыки ведения позитивного внутреннего диалога с самим собой.
- Изучить характерологические особенности.
- Разделить понятия «Я-идеальное», «Я-реальное», «Я-глазами других».

Разминка

1.Упражнение

«Слон, пальма, крокодил»

Экспресс-опросник "Индекс толерантности"

Мини лекция «Характер»

«Ребята! Сегодня мы познакомимся с понятием «характер». В переводе с древнегреческого это означает «чеканка», «печать». Характер отражает индивидуальные свойства человека, его поведение. Он формируется под влиянием жизни и отражается на поступках, мыслях и чувствах.

В системе отношений выделяют четыре группы черт характера (Г.В. Резапкина):

· Отношение к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость).

· Отношение к делу (трудолюбие, лень, ответственность, инициативность, халатность).

· Отношение к себе (скромность, тщеславие, самокритичность).

· Отношение к вещам (аккуратность, бережливость).

Черты характера определяют поведение. Взрослым говорят: «У него ужасный характер», «Этой девчонке Бог дал золотой характер». Черты не могут быть плохими или хорошими, их роль зависит от ситуации. Например, желание помогать людям – хорошее качество, но если навязывать помощь, оно становится отрицательным.

Сегодня мы изучим свой характер и разберемся, какие мы на самом деле.

Игра «Психогеометрический тест», который позволяет лучше узнать и понять себя.

Инструкция к тесту: посмотрите на пять фигур - треугольник, квадрат, круг, прямоугольник и зигзаг (эти фигуры должны быть нарисованы на доске или бумаге и находиться перед глазами воспитанника). Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: это - «Я»! постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Выбранная фигура дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

2.Упражнение «Волшебные ладошки»

Данная техника дает возможность осознать индивидуальность и неповторимость своей личности и показывает, что у каждого можно найти такие же черты и особенности, которые есть у других людей.

3.Упражнение «Какой я?»

4.Упражнение «Комплименты»

Ребята по цепочке называют положительную черту характера своего соседа по команде.

Мини лекция «Образ Я»

5.Упражнение «Три квадрата»

Представьте, что каждый из этих квадратов – это вы (настоящий, идеальный, глазами других). Оцените, насколько хорошо вы себя знаете. Если вы уверены, что знаете себя наполовину, закрасьте половину квадрата, если меньше – соответствующую часть.

Повторите то же самое для каждого квадрата. Затем переверните лист и закрасьте квадраты, отвечая на вопрос: «Насколько я люблю свое Я-настоящее, Я-идеальное, Я-глазами других?»

6.Заполнение бланков теста «Подростки о себе»

Тест «Подростки о себе»

Рефлексия

<u>Занятие 3 «Я и мой внутренний мир»</u>

Цели:

- выстраивание образа «Я»
- создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе.
- повышение внутригруппового доверия и сплоченности группы.

Задачи

- подведение итогов работы по самопознанию
-развить фантазию и творческое мышление
- осознать ресурсы своей личности, возможности для саморазвития.

Разминка

1.Упражнение «Приветствие».

Материалы: мяч.

Здравствуйте, сегодня мы начнем наше занятие с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч тому, кому адресуете пожелание и одновременно говорите его.

2.Упражнение «Зато я».

Материалы: Бумага, ручка.

Каждый человек обладает негативными качествами и недостатками. Давайте определим, какие из них мешают нам больше всего. Возьмите лист бумаги и перечислите свои недостатки, начиная каждое предложение со слова "Я". Запишите эти качества и объясните, почему они вам мешают. Затем продолжите каждое предложение со слов "Зато я…" и подумайте о положительных сторонах этих качеств.

3.Коллаж «Я и мой внутренний мир»

Материалы: по половине листа ватмана на участника, журналы разной тематики, календари, картинки, клеящие карандаши, ножницы, фломастеры, карандаши, цветная бумага, медитативная музыка.

Обсуждение в кругу. Каждый рассказывает группе о коллаже, по желанию — спрашивает, что думают ребята о его произведении.

4.Игра «катастрофа»

Ход занятия: Представьте, что Землю ждет катастрофа. Все живое погибнет, но ученые изобрели способ, который поможет людям временно превратиться в неживые предметы. Выберите предмет, которым вы хотели бы стать, и подробно опишите его на листе: размер, цвет, качества. Этот предмет должен отражать ваше Я, чтобы, вернувшись в человека, вы остались собой. Затем желающие могут поделиться своими впечатлениями и зачитать свои описания.

5.Информационная справка по результатам проведения теста «Подростки о себе» (по Г.А.Цукерман)

Рефлексия

<u>Занятие 4 «Мир чувств»</u>

Цели:

- обучение выражению своих чувств и пониманию чувств других людей.
- освоение разных способов управления своими эмоциями.

Задачи:

- обучить распознаванию чувств других людей., умению различать мысли, чувства и поведение.
- обучить выражать свои чувства и понимать чувства других людей.
- обучить релаксации, как одного из возможных способов совладания со своими эмоциями.

Разминка

1.Упражнение «Ситуация-чувство»

Вспомните, пожалуйста, ситуацию из вашей жизни, вызвавшую у вас какое-то чувство (1 мин). Теперь по кругу каждый расскажет соседу справа свою ситуацию, а тот попытается угадать, какое чувство испытывал говорящий в той ситуации.

2.Упражнение «Викторина чувств»

Разбейтесь на две (или больше) микро группы по 4—5 человек. Пусть каждая команда придумает как можно больше названий чувств. Лучше записать их на листочках.

Затем группа собирается в общий круг, и один человек из каждой команды называет по одному чувству, затем — по второму и т.д. Когда у одной команды список заканчивается, она выходит из игры под аплодисменты группы. Участники выигравшей команды (список которой закончится последним) встают, и группа аплодирует им.

3.Дискуссия с участниками тренинга о том, что такое эмоции, полезны или все-таки вредны эмоции.

4.Тест: “ВАШИ ЭМОЦИИ”.

5.Упражнение «Мысли-чувства-поведение»

Материалы: бумага, ручки, мячик.

Ход занятия: Чувства возникают из событий, мыслей о них, чувств и реакции на них. Из этих трех компонентов только наши мысли зависят от нас. Дождь – событие, которое мы не выбираем. Но дождь вызывает разные чувства – от радости до раздражения. Учитель не спрашивает нас на уроке. Один счастлив, другой обижен, третий завидует, четвертый злится. Чувства вызывают не сами события, а наше отношение к ним. Поэтому существуют: событие, мысли и чувства о нем, наше поведение.

Событие — мысли о нем — чувства — наше поведение.

6.Релаксация – способ овладения чувствами

Материалы: релаксационная музыка.

Задача — научить каждого ребенка расслабляться.

Рефлексия

5.Занятие «Конструктивное общение»

Цель:

- формирование навыков конструктивного уверенного общения (поведения).
- знакомство с техникой «Я – высказывание»

Задачи:

- обучить технике «Я-высказывание»

Разминка

1.Упражнение «Жу-жу-жу»

Ход занятия. Встаньте пожалуйста в круг, возьмитесь за руки. Вот так вы должны стоять в конце игры. Теперь все разойдутся по комнате, закроют глаза, прижмут руки к туловищу и начнут жужжать, как пчелы.

При этом вы должны постоянно двигаться, ходить по комнате. По моему хлопку вы остановитесь, глаза закрыты, руки прижаты к туловищу. Когда я хлопну два раза, вы должны встать в круг, не открывая глаз, без помощи рук, касаясь друг друга плечами. Посмотрим, получится ли у вас круг.

2.Упражнение «Золотой стул»

Ход занятия: Доброволец из числа участников садится на стул в центре. Все по очереди говорят только о том хорошем, что они видят в этом человеке. Перед началом доброволец может сказать что-то о себе и объяснить, зачем он сел на этот стул.

3.Мини лекция «Что такое «Я - Высказывание»?

2.Упражнение «Я-высказывание» (в парах)

Пара вытаскивает карточку с ситуацией. Один участник пары зачитывает ситуацию, второй дает по ней «Ты-высказывание», происходит обсуждение, что чувствует тот, кому

так ответили? Затем происходит тренировка с «Я-высказыванием» с обсуждением чувств, как это слышится партнеру? Есть ли разница с предыдущим вариантом

3.Упражнение “Снежинки”.

Рефлексия

<u>Занятие 6. Тема 1: «Владеем эмоциями»</u>

Цели:

- обучение различным способам овладения
- обучение конструктивной форме выхода из конфликтной ситуации, развитие навыков самоконтроля
- коррекция состояния психоэмоционального напряжения

Задачи

- обучение различными способами овладения эмоциями
-повышение настроения и самооценки участников
-обмен жизненным опытом между участниками
- формирование позитивного восприятия мира.

Разминка

1.Упражнение «Передай другому»

Ход занятия: Подойдите к кому-либо из участников группы и без слов передайте ему свое тепло, внимание, поддержку. Затем подойдите к другому участнику и расскажите ему о ситуации, в которой вы были «не на высоте», расскажите о своих чувствах. Выслушайте его рассказ, окажите поддержку.

Знакомство с техниками эмоционального контроля (теоретический блок)

1.Техника «Отложить на потом» или «Унесенные ветром».

«Если что-то произошло неприятное, или не то, на что мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает».

2. Техника «Худшее, что может случиться»

«Самураи оставались спокойными даже в самых драматических ситуациях. Как им это удавалось? Просто они думали о смерти. Не хотелось, чтобы вы превращались в драматического гота, но размышления о том, что самое плохое может случиться с вами, в определенной степени нейтрализует ваши текущие проблемы и дает возможность сохранить контроль».

3. Техника «Воспоминания об успехе». «Вспомните все успехи и крутые моменты. Этот способ может быть самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха. Вспомните что-то, связанное с текущей задачей и работой.

Пример: Вместо того чтобы нервничать из-за неудачи в своей работе, лучше вспомните, что вас когда-то хвалили за успешно сделанную работу (проект или какое-либо задание)».

2.Упражнение «Что я делаю, чтобы справиться со своими эмоциями?»

Материалы: ручки, бумага.

Ход занятия: Ребята, у каждого из вас уже есть определенный опыт овладения своими эмоциями. Давайте поделимся друг с другом нашими находками. Разбейтесь на тройки, вспомните и обсудите, как и при каких обстоятельствах, вам удавалось справиться с сильными эмоциями. Результаты запишите.

3.Упражнение «Война и мир»

*Материалы***:** листы А4 на количество участников (по 2 на каждого), фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, краски, клей, скотч, ножницы.

Ход занятия: Каждому участнику предлагается один чистый белый лист бумаги.

- Представьте, что это - не лист бумаги, а ваш обидчик, с которым вы находитесь в ссоре. У вас есть возможность в течение десяти секунд сделать с ним все, что хотите. Как только я начну счет, расправляйтесь с обидчиком. К счету "десять!" все действия должны быть исчерпаны.

«Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Вы физически уничтожили врага, почти не оставив надежды на восстановление и примирение. Но всегда наступает светлый день после войны, когда нужно продолжать жить, залечивать раны и вступать в переговоры. Вот вам другой лист бумаги, карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей. У вас есть пятнадцать минут, чтобы помириться с врагом. Форму примирения вы выберете сами: стих, примирительная речь, рисунок, коллаж или подарок. В своей работе вы можете использовать остатки первого листа, символизируя новые отношения. Через 10-15 минут каждый выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю».**Обсуждение.**

3.Упражнение «Копилка обид»

Материалы: блистеры от киндер-сюрпризов по количеству участников, полоски бумаги р-р 2*15 на количество участников.

Ход занятия: Давайте подумаем, чем чревато подавление негативных эмоций.

Невыражение негативных эмоций — это ошибка, которая может привести к болезням.

Иногда она возникает из-за однобокого понимания, что такое культурный, воспитанный и сильный человек.

Что делать с негативными эмоциями? Самый простой способ состоит из трех шагов:

Выражайте эмоции словами: «Мне это нравится», «Мне это не нравится».

Разбивайте объекты и события на части: «Это нравится», «Это не нравится».

Расширяйте словарь эмоций: «животный страх», «стыд», «отчаяние», «омерзение», «негодование».

Что делать с обидами, которые постоянно возникают в жизни? Умение выражать обиду важно для самого себя. Можно записывать обиду, рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо, следить, как она уменьшается.

Предлагаю сделать «копилку обид» из блистеров от киндер-сюрпризов, написать на листочках все обиды и поместить их в «копилку обид». Ее можно заклеить скотчем или дать название на ваше усмотрение

Рефлексия.

<u>Занятие 6. Тема 2: «Критикуем правильно»</u>

Цель: Дать понимание о разных видах критики.

Задачи:

-познакомить с принципами конструктивных и неконструктивных форм ответа на критику.

-формировать и развивать навыки межличностного взаимодействия.

Разминка

1.Упражнение «Пишущая машинка».

Участники придумывают и записывают на доске предложение, которое затем разбивают на буквы. Каждому члену команды назначают по одной букве в порядке произношения (в небольшой группе – по слову). Фразу "распечатывают" на "машинке": первая буква хлопает в ладоши один раз, затем вторая, третья и т.д., пробел выбивают одним общим хлопком, знаки препинания – двойным хлопком. Предложение считается напечатанным, если все "отхлопали" его в едином темпе, молча и соблюдая очередность букв. Это не всегда удается с первого раза.

Лекция-Беседа «Основные принципы конструктивного и неконструктивного ответа на критику»

Критика – это не только негативные высказывания в адрес кого-либо. Критически оценивать чью-то работу это значит рассматривать все ее положительные и негативные стороны. Мы можем привести простой пример: вы разбираете с учителем русского языка сочинение.

- Как вы думаете, почему критика из уст друзей, важна? (ответы участников)
- Часто ли вы критикуете своих одноклассников?
- Часто ли критикуют вас?

- Часто ли вы слышите критику со стороны родителей?

Почему люди критикуют других людей?

Проявления критического поведения можно свести к 4 типам:

1.***Справедливая критика*** – вся или большая часть критики справедлива. В этом случае конструктивный ответ включает в себя:

- согласие с тем, что безусловно справедливо, и признание своей ошибки;

-несогласие с тем, что не соответствует действительности, и пояснение – почему, если человек не собирается изменять критикуемое поведение.

2. ***Несправедливая критика*** – большая часть критики не относится к существу вопроса. В этом случае конструктивный ответ включает в себя:

- несогласие с тем, что говорит критикующий (часто это связано с излишними обобщениями, выходящими за пределы конкретной ситуации и касающиеся личных качеств). Например, « Ты всегда опаздываешь», «Ты не внимателен ко мне».

- признаки своего конкретного промаха.

3. ***Замаскированная критика*** (часто в форме вопроса) Конструктивный ответ включает в себя:

-вскрытие истинного смысла критического высказывания;

-определение типа критики и своих дальнейших действий в соответствии с этим.

4. ***Унижающая критика***, имеющая цель оскорбить человека, сделать его слабым, самоутвердиться за счет него. Критикуемому важно при этом, сохранить внутреннее спокойствие и уверенность в себе.

Алгоритм конструктивного ответа на критику

1. Внимательно выслушать критикующего
2. Прояснить суть вопроса, задавая уточняющие вопросы
3. Высказать:

- свою точку зрения – с чем согласен, и не согласен

- свои чувства по этому поводу

- свое отношение к критикующему

4. Предложить свое решение
5. Завершить контакт

- поблагодарить за конструктивные элементы критики.

- выразить надежду для дальнейшего сотрудничества.

2.Упражнение «Моя критика»

Упражнение выполняется в группах из трех человек. Каждый участник вспоминает ситуацию своей неудачной критики и по очереди разыгрывает ее, пользуясь алгоритмом

конструктивной критики и обращаясь к одному из партнеров по тройке. Партнер соглашается с критикой, когда будет к этому расположен (при убедительности критики, уважительности к нему, учете его интересов). Третий участник, наблюдатель, следит за соблюдением алгоритма, за конгруэнтностью, уважительностью критикующего. Упражнение завершается обратной связью от партнера и наблюдателя и рефлексией критикующего.

3.Упражнение «Критика и поддержка»

1. Три добровольца выходят за дверь. Двое из них выбирают тему для дискуссии с несовпадающими мнениями, а третий наблюдает и слушает. Ведущий инструктирует группу: сначала поддерживать первого участника и критиковать второго, затем наоборот. По условной фразе ведущего дискуссия начинается, и группа меняет свои роли. В конце проводится обсуждение. Можно обсудить пользу поддержки и сложность отстаивания своего мнения при критике.

2. Ведущий предлагает участнику выполнить сложное задание, например: пройти по стульям или пропрыгать на одной ноге, подкидывая и ловя мяч. Группа сначала поддерживает участника, затем выражает сомнения в его возможностях. После этого ребята обсуждают роль поддержки:

— Что ты чувствовал, когда тебя поддерживали, было ли легче?

— Твои ощущения при критике?

— Была ли разница в этих двух случаях?

Рефлексия

<u>Занятие 7. «Уверенность вместо агрессии»</u>

Цели: Познакомить обучающихся с признаками, характерными для агрессивного, уверенного и неуверенного в себе человека;

Задачи:

- формировать чувство уверенности в себе;
- отработать навыки уверенного поведения;
- научить конструктивному разрешению межличностных конфликтов
- обсудить разные способы разрешения и смягчения конфликтных ситуаций, которые помогают не доводить ситуацию до проявления насилия.

Разминка:

1.Упражнение « Разговор с 3х позиций»

Все участники разбиваются на пары и разговаривают друг с другом в 3х разных ситуациях:

-один из участников стоит на стуле и смотрит на другого сверху вниз»;

-один из участников опускает плечо, наклоняет голову, принимает позу просителя;

-двое сидят и разговаривают, находясь в равных позициях.

При обсуждении вводятся понятия общения » на равных», общения «сверху», общения «снизу».

Беседа – лекция «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение

Уверенное, неагрессивное (ассертивное) поведение – это поведение человека, осознающего собственные права и цели и учитывающего права и цели других людей.

Наглость- это защита, самовыражение и поиск выгод для себя за счет ущемления прав и свободы других людей.

Неуверенность предполагает неумение защищать свои права, добиваться определенных выгод для себя, неспособность защищать и выражать себя.

Возможность поддерживать удовлетворительные отношения с окружающими людьми в первую очередь зависит от того, насколько мы умеем уверенно, но не агрессивно, формулировать наши права и требования.

Необходимо четко различать агрессивное и уверенное поведение, чтобы всегда понимать последствия своих действий.

3.Игра « Кто на новенького?»

Время, от времени, каждый из нас в разговоре с кем – то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой он превращается в настоящее открытое противодействие. Каждый из вас может вспомнить случай, когда подобный конфликт с кем – либо едва не закончился дракой. Может быть, вы оба были готовы драться, но что –то позволило вам избежать рукоприкладства? Опишите, что произошло тогда и как вы себя при этом чувствовали. Расскажите, как вам удалось избежать драки. Дайте этой истории какое -нибудь название». После этого подростки зачитывают свои записи.

4.Упражнение» Две стороны медали»

Ведущий предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и затем анализируется всей группой.

Рефлексия

<u>Занятие 8. «Как быть толерантным в общении»</u>

Цель: Формирование представления об особенностях толерантной и интолернатной личности и основных различиях между ними

Задачи:

- повышение самооценки, получение поддержки от группы

- обучать конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций, научиться толерантно выражать свои негативные чувства

1.Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее»

2.Упражнение «Черты толерантной личности»

Участники получают бланки опросника. Ведущий объясняет, что 13 характеристик, перечисленных в опроснике, свойственны толерантной личности.

Каждый из вас получил бланк, образец представлен на слайде. Сначала в колонке А поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые, по Вашему мнению, у Вас наиболее выражены; «О» напротив тех трех черт, которые у Вас наименее выражены. Бланки заполняются анонимно.

Затем в колонке В поставьте: «+» напротив тех трех черт, которые, на Ваш взгляд, наиболее характерны для толерантной личности. Этот бланк останется у Вас и о результатах никто не узнает, поэтому Вы можете отве)

Мини-лекция «Чем отличается толерантная личность от интолерантной»

3.Упражнение «Как быть толерантным в общении»

Каждый из нас время от времени попадает в конфликтные ситуации: с кем-то ссорится, получает незаслуженные обвинения. Каждый по-своему выходит из подобных ситуаций, кто-то обижается, кто-то «дает сдачи», кто-то пытается найти конструктивное решение. Можно ли выйти из конфликтной ситуации с помощью толерантного поведения, сохранив собственное достоинство и не унизив другого?

4.Игра «Общее и особенное».

Игроки делятся на пары. Каждая пара игроков за пять минут должна определить «общее» - качества, которые объединяют игроков, и «особенное» - то, чем они отличаются. В процессе итогового обсуждения ведущий спрашивает: что затруднило при выполнении заданий; что легче было находить, объединяющее или личные особенности.

Рефлексия

<u>Занятие 9 «Уверенность или как отстаивать свои права»</u>

Цель: познакомить с техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения

Задачи:

- Ознакомить подростков с конкретными техниками уверенного поведения в ситуации давления и ущемления прав.
- Развить способность к критическому анализу, самостоятельности мышления.

Разминка

1.Упражнение «Все равно ты молодец»

Участники делятся на пары. Каждый рассказывает о какой-то ситуации прошедшей недели, где он ошибся, был не прав. Другой участник поддерживает его, начиная со слов: «Все равно ты молодец, потому что…»

2.Упражнение «Агрессор и жертва»

«Знаете ли вы таких детей, которые любят раздавать приказы и ведут себя, как большие начальники? Не называя никаких имен, расскажите, как ведут себя такие дети, когда пытаются навязать другим свою волю? А знаете ли вы таких детей, которые позволяют делать с собой все, что угодно (толкать, дразнить, издеваться), и не находят в себе мужества прекратить все это и сказать: «Нет! Я не хочу!»? Опять же, не называя никаких имен, расскажите, как выглядят такие дети, с каким выражением лица они ходят, как говорят, как ведут себя?

Теперь разбейтесь на пары. Решите, кто из вас будет «А», а кто — Б». «А» должен стать чрезвычайно деспотичным человеком, который диктует, как надо себя вести, что делать. «Б» должен сыграть роль ребенка, с которым можно делать все, что угодно.

Затем попросите детей поменяться ролями».

Мини-лекция «Уверенное поведение»

Техники уверенного поведения в ситуациях давления.

Техника. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей. Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, бед гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

2 Техника "Игра в туман"

Эта техника безразличной реакции на критику в вашу сторону, которая помогает оставаться в спокойствии и не давать манипулятору той реакции, которую он желает получить от вас.

Суть этой техники заключается в том, что вы частично или полностью соглашаетесь со словами критика. Такой метод хорошо использовать, если вы находитесь в формальных отношениях или человек вам мало, либо совсем не знаком. В случаях, если на вас нападает близкий вам человек, более уместно и эффективно использовать технику "негативные расспросы", о которой я расскажу далее.

3 Техника Негативные заявления

Эта техника помогает снизить враждебность критика, за счёт признания своих ошибок или недостатков. Вы просто соглашаетесь с критикой, какой бы она ни была: враждебной или конструктивной. Иногда бывает уместно добавить немного юмора (но не сарказма).

Таким образом, вы в самом начале, на корню гасите только зарождающуюся словесную перепалку и обезоруживаете критика, который, возможно надеялся на продолжение опустошающего вас разговора.

4 Техника Негативные расспросы

Эта техника позволяет обезоружить потенциальную манипуляцию и вывести собеседника на конкретику - на его истинные желания, потребности. Негативные расспросы помогают выявить подлинные намерения собеседника, тем самым помогая ему быть более ассертивным и спокойно выяснить, что его не устраивает, чтобы улучшить ваши отношения.

Таким образом, используя негативные расспросы, мы видим, что муж узнал истинную причину недовольства своей жены. Узнав настоящие причины критики, у нас появляется возможность договориться и найти устраивающий обоих разумный компромисс.

3 Упражнение «Не дай себя в обиду» (тренировка навыков уверенного поведения)

Ход занятия: Разделитесь на группы по три человека в каждой.

Для отработки «Заигранной пластинки» вспомните или придумайте ситуацию, где были ущемлены ваши права.

Для отработки «Игры в туман» вспомните или придумайте ситуацию, где вас критиковали. Часть критики была обоснована, а часть нет.

Для отработки «Негативного заявления» вспомните или придумайте ситуацию, когда вы действительно были не правы.

Для отработки «Негативных расспросов» критик сначала критикует ваш внешний вид, («Что это ты такой лохматый?») через 2-3 мин. переходит к вашему поведению, («Разве можно всегда опаздывать?») и, наконец, - к жизненным ценностям. («Это низко и безнравственно с твоей стороны!»)

4.Тестирование

Рефлексия