МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДЯЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Почтовый адрес: 346054, Ростовская область, Тарасовский район, сл. Дячкино,

ул. Мира, 16

Телефон: (886386) 35-2-48, 35-2-08

Е-mail: *dyachkino\_sosch@mail.ru*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО на заседании МО классных руководителейПротокол №1 от 24.08.2020 г.Руководитель МО (Калашникова Т.И.) |  СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по ВР Калашниковой ТИ.(Подпись)24.08.2020 г. |  ПРИНЯТОна заседании Педагогического Совета Протокол № 1 от 28.08.2020г.Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.О.Звягинцева | УТВЕРЖДАЮДиректор \_\_\_\_\_ С.О. ЗвягинцеваПриказ от 31.08.2020г. № 49 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по профилактике суицидов среди несовершеннолетних**

 **Уровень общего образования, класс:** основное общее-среднее общее,(8-11 кл)

**Количество часов в неделю:** 1 час

**Педагог-психолог:** Волохова Т.М.

**Квалификационная категория:** нет

**2020-2021 учебный год**

**Пояснительная записка.**

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления:это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида в стране, случаями регистрации детей в группах смерти в социальных сетях появляется необходимость в принятии мер по профилактике преждевременного ухода подростков из жизни. В достижение цели сохранения жизни детей в МБОУ Дячкинской СОШ входит реализация задачи сохранения и укрепления их здоровья. Состояние психофизического здоровья детей зависит от множества факторов, в том числе и недостаточной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность. До 13-летнего возраста суицидальных намерений в практике не встречалось. Начиная с 14-15 лет резко возрастает информационная активность подростков к группам, компаниям, дружеским связям, достигая максимума к 16-17 годам. Исходя из вышесказанного, я определила возрастную группу, с которой должна реализовываться данная программа – дети 14- 17 лет. Программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся 8-11 классов. Однако, в реализации данной программы особое внимание я уделяю «группе риска»( 4,5,7 класс)

1. **Целеполагание и ожидаемые результаты.**

***Цель программы*** – первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе ценностной позиции**.**

***Задачи****:*

1. Развивать позитивное самосознание подростков, формировать позитивный образ «Я».
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучить методам релаксации и саморегуляции.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

***Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:***

- знания о ценности здоровья, жизни человека;

- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;

- знания основ саморегуляции, релаксации.

***Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:***

- умение принять себя;

- навыки рефлексии, осознания себя;

- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;

- навык решения собственных проблем.

 ***Формы контроля эффективности*** - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

Для реализации программы предусматривается использование следующих **форм работы:**

• групповые занятия с элементами тренинга;

• досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;

• индивидуальные консультации.

***Ожидаемый результат* -** позитивное самосознание подростков, образ «Я», наличие ценности своей и чужой индивидуальности, навыков релаксации и саморегуляции, сформированное отношение к жизни как к ценности.

1. **Структура и содержание программы.**

***Занятия с элементами тренинга по своей структуре*** состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу.

2. Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Основная задача педагога-психолога- создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

***Периодичность*** проведения основных занятий по блокам составляет 1 раз в неделю. Также периодически предлагается организовывать досуговое мероприятие. Общая продолжительность программы составляет 35 мероприятий.

Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, так и индивидуальные занятия,которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

 ***Состав участников*** программы может быть разнообразен, должен включать в себя детей:

- из семей неблагополучных в социальном и психологическом смысле;

- с высоким уровнем тревожности, с высокими показателями субшкал по результатам «Опросника суицидального риска» Т.Н. Разуваевой;

- психологически изолированных и отверженных в классных коллективах;

- с признаками замышленного суицида;

- коллектив с низким эмоционально-психологическим климатом.

Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются личностно значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того,

подростки находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется индивидуальная консультация.

Чтобы сделать занятия более эффективными, необходимо соблюдать следующие ***принципы*** их проведения.

1. Доверие, искренность в общении, конфиденциальность, т.е. обсуждаемые темы и проблемы не выносятся за пределы группы.

Группа - это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким- либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувство взрослости подростков, позволяют эффективно повлиять на повышение уровня их нравственной воспитанности.

2. Активность обучающегося: участники вовлекаются в специально разработанные действия.

Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, «вслушивания», «вчувствования» в самого себя, партнера, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, от самих участников занятия.

Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться подростком как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственный выбор и решение являются гарантией того, что учащийся ребенок будет им следовать и не откажется от них при первой же трудности. Обязательно участие в работе группы в течение всего времени проведения занятия, т. к. мысли и чувства участников очень значимы друг для друга.

3. Творческая позиция: в ходе занятий участники осознают, обнаруживают, «открывают» уже известные идеи, закономерности, а также, что еще более важно, свои ресурсы, возможности и особенности.

4. Диалогичность: продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога с подростками возможна лишь в ситуации диалога.

Диалогичность предполагает разговор не про человека, а напрямую с человеком. Это общение в ходе оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания, ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», т. е. в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия.

1. Осознание поведения: в процессе занятий поведение участников, импульсивное вначале, становится более объективным. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.
2. Эмоциональность, которой способствуют занятия в специально оформленном помещении.

***Тематическое содержание программы.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Форма работы | Ответственные | Сроки раелизации |
| Профилактическая работа |  |
| 1 |  Обновление информации о местах, куда можно обратится за помощью при жестоком обращении и насилии над несовершеннолетними, на информационных стендах                                       | Собрание, размещение информации в группе, в Whatsapp | Педагог-психолог1-11кл | август(26.08.20г.) |
| 2 | 1.Подготовили памятки О жестоком обращении с детьми.2. Правовые нормы детей. |  Просвещение родителей о правах ребёнка на неприкосновенность.1.памятки 2.классные часы | Педагог-психолог, кл.руководители5-6кл | Сентябрь(02.09.20г.) (10.09.20г.) |
| 3 | Проведение классных часов, бесед по вопросу профилактики преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних.Изучение вопросов личной безопасности при общении с незнакомыми людьми в начальной школе на предмете. Ознакомление с окружающим миром. | Изучение правовых норм подростков. Классные часы.Обучение детей как действовать с незнакомыми людьми Классные собрания. | Педагог-психолог, кл.руководители5-6кл1-4 классы | Сентябрь(11.09.20г.)(04.09.20г.) |
| 4 | Вводная диагностика (выявление классов с детьми, входящими в группу риска) | Анкетирование, работа с опросниками (выявление «группы риска») | Педагог-психолог, кл.руководители | Сентябрь(17.09.20г.) |
| 5 | СПТ тестирование учащихся 7-11 классов |  | Педагог-психолог, 7-11 кл. | Сентябрь |
| 6 | Формирование списка детей, входящих в группу суицидального риска |  | Педагог-психолог, учащиеся 5,7,8кл. | Октябрь(02.10.2020г.) |
| 7 | Индивидуальное консультирование родителей (законных представителей) учащихся, входящих в группу суицидального риска.Получение от родителей согласия на проведение психологической работы с учащимся |  | Педагог-психолог,Родители учащихся 5,7,8кл | Октябрь(13.10.2020г.) |
| 8 | Индивидуальное тестирование для учащихся, входящих в группу риска | Тест Шмишека акцентуации характера | Педагог-психолог, учащиеся 5,7,8 кл | Октябрь(21.10.2020г.) |
| 9 | «Слагаемые здоровья» | Занятие с элементами тренинга | 8-11 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли | Октябрь(28.10.2020г.) |
| 10 | «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом» | Занятие с элементами тренинга | 9,11 кл, педагог-психолог, кл.рук-ли | Ноябрь(09.11.2020г.) |
| 11 | Заключение по СПТ тестированию. Доведение результатов до кл.руководителей, родителей. |  | Педагог-психолог, кл.руководители 7-11кл. | Ноябрь( 13.11.20г.) |
| 12 | «Как преодолевать тревогу» | Занятие с элементами тренинга | 10-11 кл, педагог-психолог | Ноябрь(20.11.2020г.) |
| 13 | Групповое практическое занятие для детей в сложной жизненной ситуации на тему: «Мы выбираем жизнь!» | Занятие с элементами тренинга | Педагог-психолог, учащиеся 5,7,8 кл. | Декабрь(08.12.2020г.) |
| 14 | «Способы решения конфликтов» | Занятие с элементами тренинга | 9 кл, педагог-психолог | Декабрь(11.12.2020г.) |
| 15 | Проведение скрининг-диагностики кл.руководителями 1-11 классов. Обработка результатов педагогом-психологом. Выявление учащихся с суицидальной направленностью. | диагностика | Педагог-психолог,кл.руководители 1-11кл | Декабрь(02-09.12.2020г.) |
| 16 | Выявление синдрома девиантного поведения. Опросник СДП – склонности к девиантному поведению( Автор Леус Э.В.) | Опросник СДП | Педагог-психолог,уч-ся «группы риска» | Декабрь(17.12.2020г.) |
| 17 | «Как сказать «Нет» | Изучение способов  отказа вовлечения в противоправные действия и употребления ПАВ.  работа с памятками. | Педагог-психолог, учащиеся 9-10кл  | Декабрь(28.12.2020г.) |
| 18 | Твои действия , если друг говорит, что надоело жить |  научить как действовать,если кто-то просит о помощи. Работа по памятке. | Педагог-психолог, учащиеся 10,11кл кл | Январь(14.02.2021г.) |
| 19 | Индивидуальное тестирование для учащихся, входящих в группу риска | Тест тревожности ФиллипсаМетодика Разуваевой | Педагог-психолог, учащиеся 4,5,7 клУчащийся 8кл | Январь(21.01.2021г.) |
| 20 | Тренинговое занятие:«Здоровая жизнь-главная ценность»   | Позитивный настрой на жизнь. Тренинг | Педагог-психолог, учащиеся 8-11кл. | Январь(25.01.2021г.) |
| 21 | «Способы саморегулирования эмоционального состояния» | Занятие с элементами тренинга | 8 кл., педагог-психолог |  Февраль(04.02.2021г.) |
| 22 | Профилактическая работа с учащимися «группы риска». Стрессоустойчивость. | Навыки переживания стресса адекватными способами. | 4,5,7,8 кл, педагог-психолог | Февраль(11.02.2021г.) |
|  |  |
| 23 | «Осознание жизни как главной ценности» | Занятие с элементами тренинга | 10,11 кл. педагог-психолог | Февраль(18.02.2021г.) |
| 24 | «Разговор о любви» | Занятие с элементами тренинга | 8-9 кл, педагог-психолог | Февраль(25.02.2021г.) |
| 25 | «Мир, жизнь, я» | Занятие с элементами тренинга | 10,11 кл, педагог-психолог | Март(04.03.2021г.) |
| 26 | Досуговое мероприятие  | Просмотр видеоматериала «Тайна природы женщин» | 8,9,10,11 кл. девушки, педагог-психолог | Март(11.03.2021г.) |
| 27 | Индивидуальное тестирование для учащихся, входящих в группу риска.  | Опросник ИСН | 4,5,7,8 кл | Март(18.03.2021г.) |
| 28 | «Жизнь прекрасна и удивительна»(группа риска) | Занятие с элементами тренинга | 4,5,7,8кл,педагог-психолог | Апрель(05.04.2021г.) |
| 29 | Психологическая поддержка учащихся выпускных классов | беседа | 9,11 кл, педагог-психолог | Апрель(12.04.2021г.) |
| 30 | Как научиться преодолевать трудности? | Занятие с элементами тренинга | 8-11 кл, педагог-психолог | Апрель(19.04.2021г.) |
| 31 | «Помоги себе сам» | Занятие с элементами тренинга | 9кл, педагог-психолог | Апрель(26.04.2021г.) |
| 32 | «Как найти выход из сложных жизненных ситуаций»(группа риска) | Беседа с элементами тренинга | 4,5,7,8кл, педагог-психолог | Май(06.05.2021г.) |
| 33 | «На краю черты» | Занятие с элементами тренинга | 8кл, педагог-психолог | Май(13.05.2021г.) |
| 34 | «Знать, чтобы жить!» | Занятие с элементами тренинга | 8-11 кл., педагог-психолог | Май(20.05.2021г.) |
| 35 | Итоговое занятие | Выполнение коллажа «Мои ценности» | Уч-ся группы риска, педагог-психолог |  Май (27.05.2021г.) |
| Всего мероприятий: 35 |  |  |

Приложение 1.

ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР)

(модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 класса.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

**Инструкция:** Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

**Текст опросника**

1.Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.

2.Вас часто одолевают мрачные мысли.

3.Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.

4.В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.

5.Вам определенно не везет в жизни.

6.Учиться Вам стало труднее, чем раньше.

7.Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.

8.Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.

9.Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.

10.Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.

11.Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.

12.Вы считаете себя обреченным человеком.

13.Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.

14.У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

15.Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

16.В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.

17.Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

18.Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.

19.В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.

20.Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.

21.Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.

22.Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.

23.Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.

24.Будущее представляется Вам довольно беспросветным.

25.Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.

26.Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.

27.Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.

28.Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.

29.Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

**Обработка результатов.**По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количеств баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

|  |  |
| --- | --- |
|  Субшкальный диагностический коэффициент | Номера суждений |
| Демонстративность  | 12, 14, 20, 22, 27  |
| Аффективность  | 1, 10, 20, 23, 28, 29  |
| Уникальность  | 1, 12, 14, 22, 27  |
| Несостоятельность  | 2, 3, 6, 7, 17  |
| Социальный пессимизм  | 5, 11, 13, 15, 17, 22, 25  |
| Слом культурных барьеров  | 8, 9, 18  |
| Максимализм  | 4, 16  |
| Временная перспектива  | 2, 3, 12, 24, 26, 27  |
| Антисуицидальный фактор  | 19, 21  |

 0%  тенденция отсутствует;

       1% -  20%  низкий уровень;

      21% -  40%  пониженный уровень;

      41% -  60%  средний уровень;

      61% -  80%  повышенный уровень;

      81% - 100%  высокий уровень.

**Содержание субшкальных диагностических концептов**

**Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.

**Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

**Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

**Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".

**Социальный пессимизм**. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".

**Слом культурных барьеров**. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и

кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".

**Максимализм**. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

**Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

**Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Приложение 2.

**Занятие с элементами тренинга**

**«Слагаемые здоровья»**

**Цель**: активизировать осознанность подростков в необходимости вести здоровый образ жизни.

**Задачи:**

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;

- развивать критическое мышление;

- отрабатывать умения вести дискуссию;

- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

 **Ход занятия:**

1. **Упражнение «Улыбка».**

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,

Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Слагаемые здоровья» или по другому «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете? Что входит в понятие «здоровье»? (слагаемые)

3. **Блиц-опрос участников**.

4. Игровое **упражнение «Поменяйтесь местами».** Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?… поменяйтесь местами

- У кого крепкие нервы?

- Кто спит 8 часов в сутки?

- Кто каждый день ест овощи?

- Кто каждый день есть фрукты?

- Кто питается 5 раз в день?

- Кто ложится спать до 10 часов вечера?

- Кто любит физкультуру?

- Кто делает утреннюю гимнастику?

- Кто больше двух часов в день находится на улице?

- Кто не курит?

5. **Дебаты**

a) Зачитывается памятка участника диспута

b) Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»

c) На обсуждение выносится вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»

d) Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»

e) Защита каждой команды своей линии дискуссии

f) Перекрестные вопросы команд

g) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»

h) Вывод из игры:

Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпадала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

6. Игровое **упражнение «Кот в мешке».**

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви… и т.д.

7. **Информирование.**

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них:

- *Физическое здоровье* зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело.

*- Социальное здоровье* – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

*- Нравственное, духовное здоровье* зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

- Основой *психоэмоционального* здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

8. **Тест «Я и мое здоровье»**

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.

2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.

3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.

4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.

5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.

6. Последнее время несколько прибавил в весе.

7. У меня часто кружится голова.

8. В настоящее время я курю.

9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.

10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

9. **Упражнение «Гадание на пословицах»**

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

1 Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.

2 Без осанки конь – корова.

3 Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.

4 Хоть изба еловая, да сердце здоровое.

5 Чистая вода – для хвори беда.

6 Заболел живот, держи пустым рот.

7 Береги глаз, как алмаз.

8 Береги платье снову, а здоровье смолоду.

9 Зубы служат не только для еды, но и для красоты.

10 Мойся белее – будешь милее.

11 Какова еда и питьё, таково и житьё.

12 Лук семь недугов лечит.

13 Движение – это жизнь.

14 Двигайся больше – проживёшь дольше.

15 Сон – лучшее лекарство.

16 Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

17.

Если хочешь быть здоров – закаляйся!

18 Смолоду закалиться – на весь век пригодиться.

**10. Упражнение «Комплименты».**

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

**11. Рефлексия.**

**Упражнение «Хвасталки».**

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал…» и так далее по кругу.

**Занятие с элементами тренинга**

**«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»**

**Цель:** знакомство подростков с понятием "стресс", эффективными приемами и техниками борьбы со стрессом, помощь в выстраивании индивидуальной траектории выхода из стрессовой ситуации.

**Задачи:**

 - актуализировать представления школьников о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;

- выявить типы ситуаций, являющихся для подростков  самыми стрессовыми в школе и дома, и способы реагирования школьников на указанные ситуации;

- познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники;

- обучить школьников приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

Необходимые материалы: табличка с надписью «СТРЕСС», листы бумаги А4, карандаши или шариковые ручки.  Время проведения: 1 час 20 минут – 1 час 30 минут.

**Ход занятия.**

*1. Организация пространства (2 минуты)*

        Участникам предлагается занять свои места за круглым столом, где каждый имеет возможность видеть всех.

*2. Приветствие (15 минут)*

**Упражнение «Имя + качество»** (10 минут)

Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приема «снежный ком», когда перед называнием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.

**Упражнение «Приветствие в зеркале»**

Участники по кругу приветствуют группу словами и жестами. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное.

*3. Введение в тему (15 минут)*

**Упражнение «Ассоциации»** (к слову «СТРЕСС**» (**5 минут)

Далее участникам предлагается поиграть в ассоциации. Для этого им напоминается правило выполнения данного задания: как только будет названо слово, необходимо сразу высказать свои ассоциации к нему. Ведущий называет слово «СТРЕСС» и прикрепляет к доске карточку с его написанием, а затем записывает рядом слова-ассоциации участников группы к данному слову.

Затем организовывается обсуждение полученных результатов данного задания: как правило, это большинство ассоциаций, несущих негативную окраску. Ведущий предлагает следующие вопросы для обсуждения:

- Что такое стресс?

- Какие эмоции и чувства за ним стоят?

- Откуда он берется? Почему появляется?

- Ваше отношение к стрессу?

- Стрессовые ситуации – это какие?

- Какие ситуации для вас стрессовые?

.- Как для вас выглядит «Стресс»?

**Мозговой штурм « Стресс – это плохо (хорошо), потому что…»** (5 минут)

Далее участникам ранее образованных подгрупп предлагается выполнение следующего задания методом «мозгового штурма»: найти «плюсы» (одной подгруппе) и «минусы» стресса (другой подгруппе). Подросткам объясняется, что участникам обсуждения предлагается высказывать как можно большее количество вариантов решения, в том числе

самых фантастичных. Затем из общего числа высказанных идей отбирают наиболее удачные

**Упражнение «Дерево»**

Цель: осознание своей жизненной позиции.

Участники в быстром темпе (возможный вариант: разделившись на группы, в режиме «аукциона») называют известные им породы деревьев. Обсуждается, что общего есть у всех деревьев при всем их многообразии (корень, ствол, крона). Каждый участник продолжает фразу: «Если бы я был деревом, я бы хотел быть... (корнем, стволом, кроной)». Далее участники разбиваются на три группы в соответствии со сделанным выбором, изображают на листе бумаги дерево и обосновывают свой выбор (можно дать общий ответ от всей группы, но если есть частные мнения, можно озвучить и их). Рисунки помещаются в центр круга. Участникам предлагается найти метафорический смысл этого упражнения, в случае затруднения ведущий помогает участникам: «дерево» можно рассматривать как жизненную позицию человека: кто я в этой жизни (от корня питается все дерево, ствол держит на себе всю тяжесть, крона дает возможность дереву дышать и т.п.).

**Упражнение «Автобус»**

«Автобус – это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели».

Предлагается выбрать остановки для автобуса: чего бы вам хотелось добиться в жизни? Можно предложить выбрать из готового списка: любовь, богатство, карьера, здоровье, красота, успех, мудрость и т.п., отмечая галочкой наиболее популярные выборы. Каждому предлагается дописать прилагательное, например: «Верная Любовь», «Несметное Богатство», «Блестящая Карьера», «Богатырское Здоровье», «Несравненная Красота», «Головокружительный Успех», «Житейская Мудрость».

**Упражнение «Ладошка моего стресса»** (7 минут,)

Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь: «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию».  Далее участникам игры предлагается  вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.

Обсуждение: каждый желающий называет ситуации, являющие стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.

**Упражнение «Мой ответ стрессу» (**5 минут)

Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании. Следующее задание: «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.

Обсуждение: «Наши способы управления со стрессом». Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах борьбы со стрессом.

*4.* **Мини-лекция «Эффективные приемы и техники борьбы со стрессом»** *(*10 минут)

В результате мини-лекции участники игры знакомятся и проигрывают  такие приемы преодоления стресса как:

1)нормализация дыхания – прием антистрессового дыхания «4-4-6», дыхание животом, прием «Пушинка на носу»,

2)мышечные техники – прием «кулак – нога»,

3)визуализация – «ресурсный образ», «заполнение серебром и золотом», упражнение «вверх по радуге»,

4)рационализация – прием «предметы в аудитории»,

5)словесные действия  -  аутогенная тренировка, письмо обидчику, позитивные настрои, самоприказ, голосовые техники (прием «а-у-о-ы-и-е»),

6)плач и смех как способы снижения напряжения,

7)прогулка на природе,

8)посидеть в тишине или послушать приятную спокойную музыку.

По мере знакомства подростков с различными приемами и техниками преодоления стресса на доске оформляется схема «Стресс и эффективные способы его преодоления».

5*. Завершение (*15 – 20 минут)

**Упражнение «Громкость телевизора»** (1 минута)

С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий (из числа учащихся) с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего.

Обсуждение результатов упражнения: обмен мнениями о механизме «громкий звук – «снятие напряжения».

*Рефлексия*

Обсуждение участниками игры:

- Что я чувствую?

- Что я думаю?

- Что хочу сделать?

**Занятие с элементами тренинга**

**«Как преодолевать тревогу?»**

**Цель** - формирование представления о тревожности, о здоровых способах преодоления тревожности, формирование осознания детей о способах расслабления.

**Задачи:**

1. Описать признаки тревожности.

2. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности.

3. Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются.

4. Познакомить с упражнениями на расслабление.

**Методическое оснащение:**

Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки-рекомендации, карточки, визитки. Подборка музыки. Слайдовая презентация.

**Ход занятия**.

**Вводная часть.** Группа садится в круг. **Упражнение «Эмоциональный градусник».**

**Мини-лекция.**

- Сегодня мы поговорим о тревоге, в чем разница между обычным страхом, тревожностью, напряженностью и социальными фобиями. (Выписываются на доске или объясняются устно слова, имеющие отношение к страху. Можно заменить понятие «фобии» синонимом – «страх перед незнакомой аудиторией».)

1*.Страх* - это нормальная реакция человека на грозящую ему опасность, это также сигнал предупреждающий об угрозе для нашей жизни, т.е. это некий запрограммированный в нас инстинкт "оберегающий" нас от смерти. Предмет страха человек видит. Или слышит. Страхи сопровождаются большой интенсивностью и избегающим поведением. Иначе говоря, испытывающий страх подросток уклоняется от тревожащих ситуаций, например избегает школу и пропускает уроки строгого учителя. Это страх невротического происхождения.

2. *Тревожность -* можно назвать это состояние "предчувствием", беспокойством субъективным или объективным. Если это носит лишь эпизодический характер, то, в принципе, - ничего страшного в этом нет. Это тоже в какой-то степени "сигнал", можно сказать "барометр" позволяющий нам оценить окружающую действительность, события и т.п. Тревога не всегда является бедствием, она может лишь сигнализировать об опасности. В этом смысле она так же, как боль, предупреждает человека о нарушении какой–то функции. Тревожность же питается фантазией. Предмета страха нет, а тревога уже есть. Это знаменитое "А что если...?"

3. *Социа́льная фо́бия* (трево́жное расстро́йство) — упорная боязнь исполнения каких-либо общественных действий (например, публичных выступлений), либо действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц: боязнь взглядов прохожих на улице, боязнь находиться в обществе, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т. п. Это опасения подростка в ситуациях, где нужно показать свои знания, возможности. Внешние признаки этих фобий – уклонение от прямого взгляда или контакта, нежелание публично выступать, встречаться с людьми противоположного пола.

**Упражнение «Конверт».** Каждый участник группы получит конверт. (Все конверты будут пустыми, кроме одного, в котором будет небольшой лист бумаги.) В центре ставится пустой стул, на который садится один из ребят (тот, который получил в конверте лист). Этот подросток будет комментировать суждения, отвечать на вопросы личного характера. (Они заготовлены ведущим заранее. Члены группы также могут задать свои вопросы.) Тот человек, у кого в конверте окажется лист бумаги, садится в центр. Этот этап – самонаблюдение эмоциональной реакции. За ним следует другой – изучение и объяснение этих реакций. Нужно рассказать, почему возникли эти переживания: из–за того, что другие смотрят и оценивают; из–за того, что можно сказать что–то невпопад и люди решат, что ты глуп; из–за того, что появляется смущение, если ты оказываешься в центре внимания. Затем предлагается высказать собственное мнение по поводу некоторых суждений. Они таковы:

1. Я никогда не должен допускать ошибок.

2. Я всегда должен говорить правильные вещи.

3. Все должны думать, что я умный.

4. Люди должны знать, что я большой оригинал.

5. Я никогда не должен быть застигнут врасплох.

Эти высказывания не отражают истинного положения дел. Соответствовать этим суждениям не может никто. Каждый делает ошибки, каждый может оказаться в нелепой ситуации и смутиться.

Суждения по теме «Исследование тревоги и страха перед новым»:

1. Страх – это переживание возможной угрозы, что ты окажешься высмеянным.

2. Страх перед незнакомой девочкой (мальчиком, юношей) – это ощущение своей несостоятельности, глупости, физического несовершенства.

3. В основе страха лежит стыд, когда кажется, что тебе нужно снять одежду в самом неподходящем месте и не вовремя.

4. Когда ты начинаешь усиленно думать о своих недостатках и забываешь о том, что ты умеешь и знаешь.

*Обсуждение*

- Могут ли страх и тревога быть полезными?

A. Да, это возможность узнать себя.

Б. Они приводят к осторожности, учат выносливости и терпению.

B. Поговорите о людях, у которых вообще отсутствует чувство страха. Всегда ли это хорошо? Приводит ли это к ненужному риску или увечьям?

- Можно ли избавиться от ненужного страха и паники?

Д. Есть ли люди, у которых нет желания работать над собой? (Есть, но это неинтересные люди или преступники, которые шли по жизни, не задумываясь о том, что хорошо, что плохо, хорошо ли с ними другим людям.)

Е. Могут ли страхи, опасения и паника быть вредными и когда это бывает? (Да, могут. Если они очень сильны, человек не может логически думать, совершает необдуманные поступки, не может вступить в разговор и поддержать его. Бывает тяжело смотреть в глаза собеседнику, кажется, что он и другие тебя пристально разглядывают.) Поэтому страхи приносят дискомфорт, они ограничивают свободу и благополучие.

- Помог ли тебе анализ своего состояния? Это было полезно или вредно? Приобрел ли ты какие–то новые навыки?

**Упражнение «Твоё имя»**

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других - назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка…).

**Игра «Ассоциации»**

Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. (Участники играют.)

**Игра «Ярмарка достоинств»**

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю» , написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

 **«Мозговой штурм»**

Существуют  естественные приемы регуляции организма. Давайте попробуем их назвать. Это – (проговаривают участники семинара):

Смех, улыбка, юмор;

Размышления о хорошем и приятном;

Различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

Наблюдение за пейзажем за окном;

Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других или дорогих для человека вещей;

Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

«Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

Вдыхание свежего воздуха;

Чтение стихов;

Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

**" Контролирование дыхания"**

Важно выполнять эту процедуру в течение, как минимум, 4 минут, поскольку, как правило, именно столько времени требуется на восстановление баланса кислорода и углекислого газа.

Прямо сейчас попытайтесь в течение 4 минут вдыхать на медленный счет до четырех и выдыхать также на медленный счет до четырех.

**«Спасибо за прекрасный день»**

На прощание мы скажем друг другу благодарственные слова, ведь каждый в классе имеет какое-либо влияние на другого, давайте вспомним, за что его можно поблагодарить.

***Рефлексия****:* попробуйте задать себе вопросы:

• Что помогает Вам поднять настроение, переключиться?

• Что я могу использовать из выше перечисленного в ситуации тревоги?

Высказываются участники по желанию.

**Занятие с элементами тренинга**

**«Способы решения конфликтов»**

**Цель:** Способствовать формированию навыков конструктивного решения конфликтов.

**Задачи:**

1. Показать альтернативные варианты поведения в конфликте;

2. Создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте.

**Ход занятия**

1. На первом этапе занятия проводится *эксперимент*.

**Упражнение «Полцарства для принцессы»**

Ведущий предлагает 3 участникам на время покинуть помещение. Четвертого участника он просит остаться и выслушать в присутствии зрителей сказку, которую он потом должен будет рассказать следующем члену команды, находящемуся в числе остальных за дверью.

**Сказка**

Давно это было, никто не помнит, где и когда. Но в одном царстве жил был царь Василий и была у него дочь прекрасная царица Василиса. Когда Василиса подросла пригласил ее к себе царь и сказал: «Тебе исполнилось 17 лет и по традиции я тебе должен подарить полцарства. Но прежде, так же по традиции, ты должна сегодня в полночь отправиться в путь на вершину горы «Василиус», что в ста верстах отсюда. Там на вершине горы находится волшебный сад в котором растет волшебная яблоня с золоченными яблоками. Ты должна сорвать одно из них и принести мне. Но знай, как только ты сорвешь яблоко, заиграет дивная музыка, от которой можно потерять голову, в волшебном танце запляшут райские птицы, из-за которых можно забыть дорогу домой. Но главное препятствие – это множество прекрасных юношей, которые будут предлагать тебе свою любовь, руку и сердце. Их глаза синее моря, их волосы нежнее пуха, их слова краше музыки, их губы сочнее граната. Они будут просить твоей руки. Но помни ты не должна поддаваться соблазнам, не должна потерять голову и уронить чести царицы. Ты должна принести мне яблоко и тогда полцарства твои. А не выполнишь моего наказа, не будет тебе ни царства ни отцовского благословения, а пойдешь ты в мир простолюдинкой.

Настала полночь и пошла Василиса в поход, повторяя слова отца. Долго ли, коротко шла она. Перепрыгивая бугорки, перешагивая пни, перебегая ручьи, но к исходу третьего дня поднялась на самую вершину горы «Василиус». Увидела она райский сад и величественные фонтаны, и множественные кинокамеры, ведущие наблюдения. Вошла в сад, а вскоре и яблоньку увидела. Сорвала Василиса золотое яблочко и полилась такая чудесная музыка со всех уголков сада, что сердце чуть не выпрыгнуло от счастья. Хотелось лечь и уснуть, но помнила царица строгий наказ отца, встряхнула головой и пошла по саду к выходу. Вдруг спустились на землю жар-птицы и так стали отплясывать гопака, что царицу так и понесло в пляс. Но сдержалась Василиса и продолжила свой путь. Но вот, появились красны молодцы. Один другого краше и стали они ее ласкать своими сладкими речами и взглядами, что закружилась голова, и купидоны, как спелые груши, попадали с деревьев. Ей так захотелось любви и ласки. Ведь во дворце отца ее воспитывали в строгости и прислуживали ей не няньки, а строгие рыцари. Хотела пройти

она мимо них, да увидела юношу синеглазого, да белокурого, косая сажень в плечах, стальные бицепсы, булатные трицепсы, гранатовые уста. Не удержалась, потеряла голову, поцеловала юношу в сахарные уста. А телекамеры все записывали, а царь все наблюдал. Раздался тут же звонок мобильного телефона, и услышала она суровые слова царя Василия. Не сберегла ты чести, нарушила традиции. Быть тебе крестьянкой и во дворец ни шагу. Огорчилась Василиса ненадолго, вышла замуж за синеглазого юношу и стали они жить поживать, добра наживать, коровку завели, кукурузу посадили, да детишек нарожали.

Но мораль сей сказки такова. Береги платье снову, а честь - смолоду, чтобы не жить в холоде и голоде.

Далее приглашается следующий член команды и слушает сказку предыдущего. Это продолжается до тех пор, пока сказку не повторит последний член группы.

Как правило, к этому времени уже все зрители «катаются» от смеха, т.к. текст сказки в результате многократного пересказывания изменяется до неузнаваемости.

Тренер подводит итог. В результате множественного кодирования и декодирования информации, в которую каждый участник вкладывал свой смысл, меняется ее содержание. В итоге нам приходится судить о словах, действиях, поведении человека на основе искаженной информации. Поэтому мы неверно понимаем другого человека и саму ситуацию. В результате чего возникает реальная угроза конфликта. Это особенно вероятно, когда суть информации имеет значение для каждого участника конфликтной ситуации.

*Вывод таков*, что надо стремиться получить личностно-значимую информацию из первых уст и убедиться в том, что мы его правильно поняли.

**Вывод:**

Трудно найти двух людей с абсолютно одинаковыми вкусами, привычками или интересами, поэтому в любых продолжительных отношениях между людьми рано или поздно возникают разногласия, противоречия, конфликтные ситуации.
    С одной стороны, такие ситуации могут навредить существующим отношениям, но с другой, именно несовпадение во взглядах и существование нескольких мнений могут быть ресурсом, обогащающим отношения и способствующим укреплению доверия и взаимопонимания.
  2. Чтобы конструктивно преодолевать существующие конфликты, надо знать о различных **способах поведения в конфликте** и уметь выбрать такой способ поведения, который в наибольшей степени соответствует данной ситуации. Как правило, человек в конфликтной ситуации ведет себя единственным, привычным для него способом, и не догадывается о существовании других способов поведения.

2. **Диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях?».**

**Тест Томаса** Учащиеся выбирают соответствующее высказывание из предложенных, после чего вычисляют свою стратегию поведения в конфликте. Чтобы лучше понять сущность стратегий, рассматриваются образы из классификации по К.Томасу. Для удобства их можно представить и в виде образов животных:

*I Соревнование (конкуренция) - «акула»;
II Приспособление (улаживание) - «плюшевый мишка»;
III Избегание (уклонение) - «черепаха»;
IV Компромисс - «лиса»;
V Сотрудничество - «сова».*

**Информирование «Стратегии поведения в конфликте».**

Психолог К. Томас классифицировал все способы поведения в конфликте по двум критериям: стремление человека отстаивать собственные интересы (напористость) и стремление человека учитывать интересы другого человека (кооперация). На основании этих критериев К. Томас выделил пять основных ***способов поведения в конфликтной ситуации.***

      Каждый из этих способов поведения имеет свои плюсы и минусы, может соответствовать одной жизненной ситуации, но быть абсолютно неподходящим для других.

 ***1 Ввиде образа соревнования - конкуренция "акула".*** Соревнование – такой вид поведения в конфликте, в котором человек стремится добиться удовлетворения своих интересов в ущерб интересам другого. Человек, который следует этой стратегии, уверен, что выйти победителем из конфликта может только один участник и победа одного участника неизбежно означает поражение второго. Такой человек будет настаивать на своем во, чтобы то ни стало, а позицию другого человека не будет принимать во внимания.

-Как вы думаете, какие **плюсы и минусы** данной стратегии?

*( Упорное отстаивание своих интересов в ущерб интересов другого человека может помочь человеку временно удержать вверх в конфликтной ситуации. Однако к длительным отношениям (будь то дружеские отношения, отношения с любимым человеком, в семье, на работе и т.д.) такой подход не применим. Длительные отношения могут быть устойчивыми только в том случае, если учитываются желания и интересы всех участников, а проигрыш одного человека, как правило, означает проигрыш всех. В длительных отношениях возможны лишь элементы соревнования, при условии, что оно проводится честно и по заранее определенным правилам и его результаты не окажут сильного влияния на отношения между его участниками. В этом случае соревнование, может помочь оживить обстановку и заставить людей более активно добиваться своих целей. Для такой стратегии характерен тип поведения, который образно можно представить поведением акулы в момент нападения. Этот тип поведения жестко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «прет напролом».*)

- В каких случаях эффективна такая стратегия?

*(Эта стратегия оказывается необходимой в том случае, если определенное лицо, обличенное властью, должно навести порядок ради всеобщего благополучия. Она, несомненно, оправдана, если кто-то берет контроль в свои руки, для того чтобы оградить людей от насилия или опрометчивых поступков.)*

- Давайте вместе разберем **тактические действия** «Акулы»:
*1. жестко контролирует действия противника и его источники информации;*

*2. постоянно и преднамеренно давит на противника всеми доступными средствами;
3. использует обман, хитрость, пытаясь завладеть положением;
4. провоцирует противника на непродуманные шаги и ошибки;
5. выражает нежелание вступать в диалог, так как уверен в своей правоте, и эта уверенность переходит в самоуверенность.*

**Качества личности:***- властность, авторитарность;*
*- нетерпение к разногласиям и инакомыслию;*
*- ориентировка на сохранение того, что есть;*
*- боязнь нововведений, неоднозначных решений;*
*- боязнь критики своего стиля поведения;*
*- использование своего положения с цепью достижения власти;*
*- игнорирование коллективных мнений и оценок в принятии решений в критических ситуациях.*

 2. Приспособление в виде образа - улаживания ***"плюшевый мишка"***

Приспособление – это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния. Такую позицию могут занимать люди с низкой самооценкой, которые считают, что их цели и интересы не должны приниматься во внимание.

- Давайте выделим **плюсы и минусы** данной стратегии:

(*Если предмет спора не так уж важен, а важнее сохранить хорошие взаимоотношения с другим человеком, то уступить, дать ему таким образом самоутвердиться может быть наиболее подходящим вариантом поведения. Но если конфликт касается важных вопросов, которые затрагивают чувства участников спора, то такую стратегию нельзя назвать продуктивной. Её результатом будет отрицательные эмоции уступившей стороны (злость, обида, разочарование и др.), а в долгосрочной перспективе потеря доверия, уважения и взаимопонимания между участниками. Основной принцип поведения: «Все, что Вы хотите – только давайте жить дружно». Это установка на доброжелательность за счет собственных потерь, так называемая «игра в прятки», но, конечно, до определенного предела, так как инстинкт самосохранения сильно развит у всех людей. Бывают и такие случаи, когда нужно сохранить добрые отношения. Конфликты иногда сами разрешаются только за счет того, что мы продолжаем поддерживать дружеские отношения. В случае же серьезного конфликта стратегия поведения «Плюшевого мишки» приводит к тому, что не затрагиваются главные спорные вопросы и конфликт остается неразрешенным.**)*

**- Назовите тактические действия «Плюшевого Мишки».**
*1) Постоянное соглашательство с требованиями противника, т.е. делает максимальные уступки;
2) постоянная демонстрация непритязания на победу или серьезное сопротивление;
3) потакает противнику, льстит.*
**Качества личности:***- бесхребетность – отсутствие собственного мнения в сложных ситуациях;*
*- желание всем угодить, никого не обидеть, чтобы не было раздоров и столкновений;*
*- идет на поводу у лидеров неформальных групп, его поведением часто манипулируют;*
*- преобладает тенденция отвлекаться при участии в беседе.*

***3. Избегание***       В виде образа избегания можно представить как уклонение ***"черепаха"***. Часто люди стараются избежать обсуждения конфликтных вопросов и отложить принятие сложного решения «на потом». В этом случае человек не отстаивает собственные интересы, но при этом не учитывает и интересы других.
***-* Назовите плюсы и минусы данной стратегии.**

*(Такая стратегия может быть полезна либо, когда предмет конфликта не очень важен («Если Вы не можете договориться, какую программу по телевизору смотреть, можно заняться чем-нибудь другим» - пишет американский психолог С. Кови), либо когда с другой стороной конфликта не обязательно поддерживать длительные отношения (если Вы считаете, что вещь, которую Вам нужно купить в этом магазине слишком дорого стоит, то Вы можете пойти в другой магазин). Но в долгосрочных отношениях важно открыто обсуждать все спорные вопросы, а избегание существующих трудностей приводит только к накоплению неудовлетворенности и напряжения.)*

Эту стратегию поведения можно сравнить с поведением черепахи, которая в момент опасности прячется в свой панцирь. Тактический девиз

«Черепахи» – *«Оставьте мне немножко и не трогайте меня»*. Так какие же можно выделить **плюсы и минусы?**

*(Это пассивно-страдательная установка жертвы, втянутой в конфликт обстоятельствами. Позиция жертвы привлекательна: жертва получает значительную поддержку со стороны; ей обильно сочувствуют; ей не нужно пытаться самой разрешить проблему. Если жертве грозят насилие или ощутимые потери, она может оценить риск, связанный с изменением ее ситуации, как неприемлемо высокий. Трагедия этой роли и неспособность выйти из нее лежит в глубоко укоренившейся установке на беспомощность и неспособность изменить обстановку. Чем вызваны эти установки? Жертвы учатся, как быть жертвами, у других жертв. Родители учат этому своих детей; авторитарные родители, учителя, руководители и социальные системы запугивают людей, заставляя их принять роль жертв. В некоторых случаях чрезмерно осторожные привычки постепенно приводят людей к роли жертвы, так как люди отказываются идти на изменение ситуации или самих себя, хотя при соответствующем подходе они могли бы вызвать положительные перемены сравнительно легко. Стратегия поведения «Черепахи» может быть, тем не менее, вполне разумным шагом, если конфликт не затрагивает прямых интересов человека или вовлеченность в него не отражается на его развитии. Неразрешенный конфликт опасен тем, что воздействует на подсознание и проявляется в нарастании сопротивления в самых различных областях, вплоть до заболеваний.)***-Выделите тактические действия «Черепахи».**
*1)отказывается вступать в диалог, применяя тактику демонстративного ухода;
2)избегает применения силовых приемов;
3) игнорирует всю информацию от противника, не доверяет фактам и не собирает их;
4)отрицает серьезность и остроту конфликта;
5)систематически медлит в принятии решений, всегда опаздывает, так как боится делать ответный ход. Это ситуация упущенных возможностей.*

**Качества личности:***- застенчивость в общении с людьми;*
*- нетерпение к критике - принятие ее как атаки на себя лично;*
*- нерешительность в критических ситуациях, действует по принципу: «Авось обойдется»;*
*- неумение предотвратить хаос и беспредметность в беседе.*

4. ***Компромисс*** В виде образа компромисс - это ***"лиса"***.

     *Компромисс* - это частичное удовлетворение интересов обеих сторон конфликта всех конфликтующих сторон, и этот исход можно назвать справедливым, необходимо помнить, что в большинстве случаев – компромисс можно рассматривать только как промежуточный этап разрешения конфликта перед поиском такого решения, в котором обе стороны были бы удовлетворены полностью.     Для этой стратегии характерен тип поведения лисы, в котором сочетаются осторожность и хитрость. «Лиса» действует по принципу: *«Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить»*..
**- Выделите плюсы и минусы данной стратегии.**

*(Хотя при компромиссе учитываются интересы Взвешенность, сбалансированность и осторожность – основная установка этого типа поведения. Для данной стратегии одинаково значимы и личные цепи и взаимоотношения. Стремление в любом случае идти на нормализацию отношений является слабым местом этой стратегии в конфликте с «Акулой». Стратегия компромисса не предполагает анализа объема информации, «Лиса» терпит обмен мнениями, но чувствует себя неловко, т.к. у нее нет своей позиции, ее поведение зависит от уступок с другой стороны. Компромисс требует определенных навыков в ведении переговоров, чтобы каждый участник чего-то добился. Такое решение проблемы подразумевает, что делится какая-то конечная величина, и что в процессе ее раздела нужды всех участников не могут быть удовлетворены полностью. Тем не менее, раздел поровну нередко воспринимается как самое справедливое решение и, если стороны не могут увеличить размер делимой вещи, равноправное пользование имеющимися благами – уже достижение. Недостатки стратегии компромисса в том, что одна сторона может, например, увеличить свои претензии, чтобы потом показаться великодушной, или сдать свои позиции намного раньше другой. В таких случаях ни одна из сторон не будет придерживаться решения, которое не удовлетворяет их нужд. Если компромисс был достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов решения, он может быть не самым оптимальным способом разрешения конфликта.)***Тактические действия «Лисы»:**
*1)торгуется, любит людей, которые умеют торговаться;
2) использует обман, лесть для подчеркивания не очень выраженных качеств у противника;
3)ориентирована на равенство в дележе, действует по принципу: «Всем сестрам – по серьгам».*

**Качества личности:***- предельная осторожность в оценке, критике, обвинениях в сочетании с открытостью. Такие качества являются, несомненно, элементом высокой культуры личности;*
*- настороженное отношение к критическим оценкам других людей;*
*- ожидание мягких формулировок, красивых слов;*
*- желание убедить людей не выражать свои мысли слишком резко и открыто.*

***5. Сотрудничество*** В виде образа сотрудничество - это***"сова"***.

      При выборе этой стратегии участник стремиться разрешить конфликт таким образом, чтобы в выигрыше оказались все. Он не просто учитывает позицию другого участника, но и стремится добиться, чтобы другая сторона тоже была бы удовлетворена. Этой стратегии поведения в конфликте можно условно дать название птицы, которой люди издавна приписывали такие качества, как мудрость и здравый смысл. «Сова» открыто признает конфликт, предъявляет свои интересы, выражает свою позицию и предлагает пути выхода из конфликта. От противника ожидает ответного сотрудничества. Основной принцип данной стратегии: *«Давайте оставим взаимные обиды, я предпочитаю... А Вы?»*.
**- Назовите плюсы и минусы данной стратегии.**

(*Стремление выслушать другого человека, понять его точку зрения, учесть его интересы и найти в спорной ситуации решение, устраивающее все стороны – необходимо в любых долгосрочных отношениях. Такой подход способствует развитию взаимного уважения, понимания, доверия, и, тем самым, делает отношения более прочными и стабильными. Если предмет спора важен для обоих участников, этот способ разрешения конфликта можно воспринимать как наиболее конструктивный. Отметим, что во многих ситуациях найти решение, устраивающее обе стороны, может быть очень трудно, особенно если противоположная сторона не настроена на сотрудничество, и в этом случае процесс разрешения конфликта может быть длительным и тяжелым.*

 *Стратегия сотрудничества направлена на конструктивное разрешение конфликта, то есть на работу с проблемой, а не с конфликтом. «Сова» не принимает тактики избегания, так как уважает партнера, она не эксплуатирует слабости «Черепахи» и «Плюшевого медвежонка», потому что стремится к диалогу в решении проблемы. По отношению к «Акуле» она тоже ведет себя честно, противопоставляет ей мирные средства и здравый смысл. «Сове» свойственна установка на прекращение конфликта ввиду его эскалации, в случае необходимости она склонна к переговорному процессу, где всегда имеет веер предложений-альтернатив. При использовании стратегии сотрудничества участники конфликта становятся равными партнерами, а не противниками, которые интересны друг другу как люди со своими индивидуальностями. Их всегда интересуют не только противоречивые потребности друг друга, но и их мотивация. Они стремятся к искренности в отношениях и максимальному доверию. Партнеры признают свой конфликт, подчеркивая общую основу для взаимодействия, которой может стать даже одно желание вместе найти выход из создавшейся ситуации. Они не занимаются взаимной перепалкой и обвинениями – в интересах дела эмоции отбрасываются. Они трезво оценивают свои возможности и поэтому склонны к посредничеству, а в случае необходимости – к переговорному процессу*.)
***Тактические действия «Совы»:***
*1)собирает информацию о конфликте, о сути проблемы, о противнике;
2)ведет подсчет своих ресурсов и ресурсов противника для выработки альтернативных предложений;
3)обсуждает конфликт открыто, не боится разногласий, старается опредметить конфликт;
4)если противник предлагает что-то здравое, разумное, то это принимается.***Качества личности:***- в любом конфликте направлен на решение проблемы, а не на обвинение личности;*
*- положительно относится к новациям, переменам;*
*- умеет критиковать, не оскорбляя личности, как говорят, «по делу», опираясь на факты;*
*- использует свои способности для достижения влияния на людей.*

В ходе беседы с детьми заполняется информация на доске:

3.Практическая часть.

**Упражнение «Конфликт»** Разрешение конфликтных ситуаций с точки зрения различных стратегий поведения. Деление учащихся на подгруппы по 3 человека, каждой из которой дается ситуация. Необходимо продумать решение ситуации.

Ситуация 1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

Ситуация 2. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание.

Ситуация3. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

**Упражнение – сетка «Техники активного слушания»**

*Установки, помогающие собеседнику говорить*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Установка | Цель | Делая это… | Пример |
| Побуждение | 1. Выразить интерес2. Побудить собеседника к продолжению рассказа | …не пытайтесь соглашаться или не соглашаться…используйте нейтральные слова…варьируйте интонацию | 1. «Можете рассказать мне больше о…?»2…. |
| Уточнение | 1. Поможет вам прояснить то, что было сказано2. Получить больше информации3. Поможет собеседнику узнать вашу точку [зрения](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/169.php) | …задавайте вопросы…предлагайте неверную интерпретацию, чтобы побудить собеседника к дальнейшему объяснению | 1. «Когда это случилось?»2….

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уточнение | 1. Поможет вам прояснить то, что было сказано2. Получить больше информации3. Поможет собеседнику узнать вашу точку [зрения](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/169.php) | …задавайте вопросы…предлагайте неверную интерпретацию, чтобы побудить собеседника к дальнейшему объяснению | 1. «Когда это случилось?»2…. |
| Формулирование | 1. Показать, что вы слушаете и понимаете услышанное2. Проверить, правильно ли вы понимаете смысл и интерпретируете | …формулируйте основные идеи и факты | 1. «Т. е. вы бы хотели, чтобы ваши партнеры вам больше доверяли, верно?»2… |
| Отражение | 1. Показать, что вы понимаете, что чувствует собеседник2. Помочь собеседнику оценить свои чувства после того, как они были озвучены кем-то еще | …отражайте главные чувства собеседника | 1. «Вы выглядите очень расстроенным»2…. |
| Подведение итогов | 1. Оценить прогресс2. Связать вместе важные идеи и факты3. Упрочить основу для дальнейшего разговора | …формулируйте наиболее значительные высказанные идеи, включая чувства | 1. «Кажется, высказанные вами идеи являются ключевыми…»2…. |
| Подтверждение | 1. Признать достоинства другого человека | …признайте ценность его темы и его чувств…выказывайте признательность за его усилия и действия | 1. «Я ценю вашу готовность разрешить это дело»2…. |

**Сетка «Активное слушание»**Для каждой ситуации напишите ответ в каждой из [техник](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/231.php) активного слушания |