

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от «06» 09. 2016 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор

Т.В.Наконечная
Приказ
от «27» 09. 2016 № 49

Дополнительная общеразвивающая программа
**«Развитие навыков конструктивного
поведения в конфликте»**

Продолжительность программы:	10 часов
Возраст обучающихся:	12-17 лет
Составитель:	Немченко О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБУ ЦППМС
Протокол
от « » _____ № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Т.В.Наконечная
Приказ
от « » _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
**«Развитие навыков конструктивного
поведения в конфликте»**

Продолжительность программы:	10 часов
Возраст обучающихся:	12-17 лет
Составитель:	Немченко О.В., педагог-психолог

Ростов-на-Дону
2016

Оглавление

I Целевой раздел	4
Пояснительная записка	4
II Содержательный раздел.....	7
2. Структура и содержание программы	7
3. Учебный план программы	8
4. Учебно-тематический план программы.....	9
III Организационный раздел	9
Система условий реализации программы.....	9
5. Материально-техническое обеспечение	9
6. Список литературы	10
7. Приложение	10
Конспекты занятий.....	10

I Целевой раздел

Пояснительная записка

1.1. Актуальность и перспективность

Поведение любого человека представляет собой сложную систему его взаимоотношений с окружающими людьми, в которой важную роль играют как стереотипы личностного реагирования, сформировавшиеся под влиянием социума, так и индивидуальные свойства личности.

Подростковый возраст - один из самых сложных периодов в развитии человека. Подросток - уже не ребенок, но еще и не взрослый - переживает коренную перестройку ранее сложившихся психологических структур, когда вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений, возникают новые образования, социальные установки. Именно в подростковом возрасте выдвигается на первый план и становится ведущей деятельностью межличностное общение. И именно подростковый возраст представляет собой период особого обострения конфликтов и часто приводит к различным поведенческим нарушениям, будь то агрессивность или подавленность в результате неуверенности в себе.

Конфликты закономерно приходят в нашу жизнь. Меняется жизнь, и меняются причины и формы конфликтов. Они могут ожидать нас в каждой встрече с новым человеком или с новой ситуацией. Избежать их невозможно, они необходимы для развития, роста, иначе наступает застой. Межличностные отношения в процессе развития требуют регулировки, гармонизации, приведения к согласию.

Большинство подростков испытывает трудности взаимодействия со сверстниками, со значимыми взрослыми ввиду незрелости личности, неумения выражать свои чувства и принимать чувства других людей, отсутствия знаний о том, как общаться и навыков конструктивного взаимодействия. Результатом являются конфликты и нарушение социальной адаптации.

Конфликтовать конструктивно - значит выявлять разногласия или противодействия, чтобы направить усилия всех конфликтующих сторон на поиск и решение проблемы, вызывающей эти разногласия и противодействия. Созидательное управление конфликтом - это инструмент, который мобилизует творческий потенциал, освобождает человека от имеющихся личностных ограничений и облегчает выбор наилучшего варианта поведения.

Способность строить конструктивные отношения с окружающими и эффективно решать спорные проблемы является важным показателем

развития личности. Характерные для каждого человека способы поведения в конфликтных ситуациях начинают складываться на ранних этапах становления личности, в процессе активного освоения ребенком окружающей действительности, его включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в ней.

Особенно важным с этой точки зрения является подростковый возраст как наиболее сложный, противоречивый и потому - наиболее конфликтный. Приобретаемый подростком опыт успешного или неуспешного общения служит основанием для усвоения разных по конструктивности способов решения конфликтных ситуаций.

1.2. Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Различные аспекты проблемы межличностных конфликтов подростков представлены в работах Э. М. Александровской, Ю. Е. Алешиной и А. С. Коноводовой, Н. У. Заиченко, Е. Г. Злобиной, В. А. Кан - Калика, Д. В. Колесова, И. Ю. Кулагиной, и др. Вместе с тем очевидным является противоречие между необходимостью формирования у подростков способности конструктивно разрешать проблемные ситуации в целях профилактики их негативных последствий и недостаточной разработанностью психолого - педагогических условий и механизмов, обеспечивающих решение данной задачи.

Основополагающими документами при написании программы стали:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013г. №792-р);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

1.3. Практическая направленность

Дополнительная развивающая программа «Развитие навыков конструктивного поведения в конфликте» поможет получить подросткам знания в развитии важнейших навыков межличностного взаимодействия и

эмоционального самовыражения без риска возбудить ответные враждебные или защитные чувства. Программа занятий предусматривает изучение вербального и невербального общения, эмоций, чувств, социальных аспектов общения, определение стиля общения собеседника и своего собственного в семье, со сверстниками, в конфликте, а также раскрывает условия эффективного коммуникативного процесса.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие у подростков навыков конструктивного общения и поведения в конфликте, осознание своих чувств и умение их выражать, понимание и принятие чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

Задачи:

- Осознать свои ощущения и переживаемые чувства во время конфликта и при затрудненном общении.
- Отреагировать негативные эмоции.
- Обучить приемам анализа и управления своим эмоциональным состоянием.
- Формировать адаптивные поведенческие паттерны и навыки определения своей позиции в затруднительных ситуациях.
- Формировать позитивные установки, адекватную самооценку
- Осознать причины выбора модели поведения в различных конфликтных ситуациях и принимать ответственность за собственные действия и ощущения.

1.5. Адресат

Данная программа предназначена для подростков 12-17 лет, испытывающих трудности в разрешении конфликтов (агрессия, уход от общения, тяжелые эмоциональные переживания).

Оптимальным количеством участников является 10-12 человек, так атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

1.6. Продолжительность программы, структура занятий

Общая продолжительность программы – 10 часов. Предполагается проведение 10 занятий с периодичностью 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 1 час.

1.7. Методы, используемые при реализации программы

В программе используются групповые дискуссии, релаксационные и

дыхательные упражнения, игры, репетиция поведения.

1.8. Требования к результату усвоения программы

Критерии эффективности программы определяются как результатами диагностики, свидетельствующими об оптимизации актуального эмоционального состояния, так и успешностью выполнения заданий и упражнений.

1.9. Система оценки достижения планируемых результатов

В работе используется следующий диагностический набор:

1. Метод наблюдения.
2. Интервью (свободное, стандартизированное).
3. Проективные методики:
4. Тест Люшера
5. Цветовой тест отношений.
6. Незаконченные предложения.
7. Рисунок «Я в конфликте»

II Содержательный раздел

2. Структура и содержание программы

Цель программы: развитие у подростков навыков конструктивного общения и поведения в конфликте, осознание своих чувств и умение их выражать, понимание и принятие чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

Категория обучающихся: данная программа предназначена для подростков 12-17 лет, испытывающих трудности в разрешении конфликтов (агрессия, уход от общения, тяжелые эмоциональные переживания).

Продолжительность программы: Общая продолжительность программы – 10 часов.

Режим занятий: Предполагается проведение 10 занятий с периодичностью 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 1 час.

Содержание программы:

Занятие 1. «Общение в конфликте».

Приветствие, обсуждение ключевых вопросов темы, упражнение 1, упражнение 2, домашнее задание, рефлексия.

Занятие 2-3. «Осознание эмоций и чувств».

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, упражнение «Анализ чувств», «Эмоциональный словарь», «Алфавит эмоций», упражнение «Выявление типичных эмоциональных реакций - механизма столкновения», упражнение «Выявление механизма отступления», домашнее задание «Конфликт на бумаге».

Занятие 4. «Управление эмоциями и чувствами»

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, упражнение «Анализ негативных чувств», «Применение правил конструктивного выражения эмоций», завершение занятия.

Занятие 5 «Должен и выбираю».

Приветствие, рефлексия, обсуждение ключевых тем, упражнение «Замени утверждения», домашнее задание «Две модели жизни».

Занятие 6. «Уверенность».

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, упражнение «Страхи», «Круг уверенности», домашнее задание.

Занятие 7. «Ролевая модель в конфликте».

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение ключевых вопросов темы, упражнение «Роли», «Подумай о семье», домашнее задание.

Занятие 8-9. «Творческое разрешение конфликта».

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение ключевых вопросов темы, упражнение «Эмоции», «Модель поведения», «Определение проблемы», история на тему «Мир без конфликтов».

Занятие 10. Подведение итогов.

Рефлексия всех предыдущих занятий, психодиагностика. Завершение занятия.

3. Учебный план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Коррекционно-развивающий	10	2	8	наблюдение, рефлексия
Итого		10	2	8	

4. Учебно-тематический план программы

№ п/п	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Общение в конфликте.	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
2-3	Осознание эмоций	2	0,4	1,6	наблюдение, рефлексия
4	Управление эмоциями и чувствами	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
5	Должен и выбираю	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
6	Уверенность	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
7	Ролевая модель в конфликте	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
8-9	Творческое разрешение конфликта	2	0,4	1,6	наблюдение, рефлексия
10	Подведение итогов	1	0,2	0,8	наблюдение, рефлексия
Итого		10	2	8	

III Организационный раздел

Система условий реализации программы

5. Материально-техническое обеспечение

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию.

6. Список литературы

1. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения», Новосибирск: издательство Новосибирского университета, 1999
2. Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы», М.: Прогресс, 1986
3. Грецов А.Г. «Тренинг общения для подростков», С-Пб.: Питер, 2005
4. Большаков И.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. — СПб., 1996.
5. Дерябо С.Д., Левин В.А. Гроссмейстер общения. — М., 1996.
6. Гришина Н.В. Давайте договоримся. — СПб., 1993.
7. Петрусинский В.В. Игры: обучение, тренинг, досуг. — М., 1994.
8. Мастеров Б. М. Психология саморазвития. — Рига, 1995.
9. Прутченков А.С. Тренинг коммуникативных умений. — М., 1993.
10. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. — М., 1995

7. Приложение

Конспекты занятий

Занятие 1. «ОБЩЕНИЕ В КОНФЛИКТЕ»

Цель занятия: Формулирование понятия конфликта, создание условий для понимания положительного и отрицательного смысла конфликта, анализ собственного опыта конфликтного взаимодействия с точки зрения его конструктивности.

Ход занятия:

Приветствие.

Обсуждение ключевых вопросов темы.

Конфликты закономерно приходят в нашу жизнь. Меняется жизнь, и меняются причины и формы конфликтов. Они могут ожидать нас в каждой встрече с новым человеком или с новой ситуацией. Избежать их невозможно, они необходимы для развития, роста, иначе наступает застой.

Межличностные отношения в процессе развития требуют регулировки 'Гармонизации, приведения к согласию.

Конфликтовать конструктивно - значит выявлять разногласия или противодействия, чтобы направить усилия всех конфликтующих сторон на поиск и решение проблемы, вызывающей эти разногласия и противодействия. Техника созидательного управления конфликтом - полезнейший инструмент, который мобилизует творческий потенциал, освобождает человека от имеющихся личностных ограничений и облегчает выбор наилучшего варианта поведения.

Эмоциональное состояние во время конфликта характеризуется нерешительностью и напряженностью, которые являются результатом несовместимых внутренних требований. Чтобы понять свои ощущения, позиции и привычные реакции по отношению к возникшему конфликту, необходимо задать самому себе некоторые вопросы. Поиск ответов на них способствует развитию самопознания и восстановлению целостности личности. Это знание о себе помогает осмыслить опыт конфликтов и в последующем при их неизбежном возникновении эффективнее выбирать оптимальное решение.

Упражнение 1.

Ответь на предложенные вопросы.

1. Какие мысли и образы приходят тебе в голову, когда ты думаешь о конфликте?
2. Какие чувства ты испытываешь, думая о предстоящем конфликте?
3. Что тебя беспокоит в связи с конфликтом?
4. Что может быть для тебя привлекательного в конфликте?
5. Какие виды конфликтов или разногласий ты предпочитаешь?

Упражнение 2.

Реакции человека в конфликте бесконечно разнообразны. Осознание своих привычных способов реагирования необходимо для того, чтобы иметь возможность выбора новых, более подходящих в той или иной ситуации.

В списке реакций, часто встречающихся в конфликтах, найди свойственные лично тебе и подчеркни их.

БОРЬБА	ИЗБЕГАНИЕ	РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
спор вызов обвинение	желание спрятаться уклонение отсрочка	беседа переговоры голосование

месть словесные атаки неистовство	юмор пренебрежение притворное согласие	плодотворная мысль объединение обращение за помощью
---	--	---

Домашнее задание.

Упражнение 3.

Часто в сложной ситуации мы обращаемся к кому-то за помощью, ищем беспристрастного свидетеля, «третейского судью». Во многих случаях это оказывается чрезвычайно полезным. Охарактеризуй конфликты, в которых наиболее эффективен один из предложенных видов помощи.

Совместные размышления - привлечение третьей, незаинтересованной стороны для совместного обсуждения конфликтной ситуации с целью достижения взаимного согласия сторон.

Третейский суд - в этом случае независимая сторона выслушивает враждующие стороны и выносит решение самостоятельно.

Законные действия - в этом случае стороны переносят спор в суд, где он разрешается на основании действующих законов.

Завершение занятия.

Занятие 2. «ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ» (часть 1)

Цель занятия: создание условий для развития способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте. Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия предыдущего занятия.

Обсуждение ключевых вопросов темы.

Эмоции (от лат. *emoveo* - потрясаю, волную) отражают для нас окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений

и ситуаций, обусловленного тем, насколько они удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их достижения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает негативные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других - такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение. Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Высшей формой развития эмоций являются чувства к чему-либо или кому-либо, связанному соответственно с потребностями человека. Они более сложны и могут быть даже противоречивы. Чувство любви может включать в себя гордость за любимого человека и радость от его успехов в сочетании с жалостью к нему, страхом за его жизнь и опасением потерять его любовь. Иногда люди с удивлением обнаруживают в себе вспышки гнева и ненависти к любимому.

Эмоциональный опыт человека обогащается в процессе личностного роста через сопереживания, возникающие в общении с другими людьми. Эмоции и чувства - важнейший регулятор человеческого общения. Они влияют на выбор партнеров в межличностном взаимодействии и определяют способы и средства коммуникативного контакта. Проявления собственной эмоциональной сферы могут быть недостаточно осознанными и часто становятся причиной досадных недоразумений в нашей повседневной жизни. Кроме того, даже осознаваемые эмоции и чувства не так-то легко донести до собеседника. Эмоциональное самовыражение - экспрессия - требует определенной тренировки, особенно, если речь идет о сложных и противоречивых чувствах.

Упражнение 4. Анализ чувств.

Приходилось ли тебе хотя бы однажды с горечью убедиться, что другой человек не понимает ваших чувств? Вспомни и опиши не саму ситуацию, а именно чувства, пережитые тобой и непонятые другими людьми.

Упражнение 5. Эмоциональный словарь.

Приходилось ли тебе оказаться в ситуации, когда значимый для тебя человек упрекнул тебя в том, что ты не можешь понять его чувств?

Для того, чтобы достичь большего взаимопонимания с людьми, полезно поработать над расширением своего эмоционального словаря.

Запиши словосочетания, описывающие твои возможные эмоции и чувства, например: «Я рад; мне неловко; я люблю...». Выполняй это упражнение до тех пор, пока не иссякнет твой словарный запас для описания эмоциональных состояний.

Домашнее задание

Упражнение 6. «Алфавит эмоций».

Запиши в алфавитном порядке названия эмоций и чувств, возникающих в конфликте. Можешь советоваться с друзьями или родителями.

Занятие 3. «ОСОЗНАНИЕ ЭМОЦИИ И ЧУВСТВ» (часть 2)

Цель занятия: создание условий для развития способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликте. Демонстрация значимости эмоциональной сферы человека и ее влияния на общение в ходе конфликта.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия предыдущего занятия.

Упражнение 6.

Выявление типичных эмоциональных реакций - механизма столкновения.

Заполни таблицу.

Моя реакция	Частота реакций			Люди, наиболее способные вызвать у меня эту реакцию
	Редко	Иногда	Часто	
Яростный взрыв				
Крик				
Попытки перекричать				
Прерывание собеседника				
Настаиваю, что я права				
Доказывание своего				
Упреки				
Наставляю на верный путь				
Ставлю ультиматумы				

Свожу счеты				
Едкие замечания				
Оскорбления				

Если твоей основной реакцией является столкновение, возможно, тебе помогут твои откровенные ответы на следующие вопросы:

1. Почему я должен всегда быть «на высоте»?
2. Что бы я чувствовал, если бы оказалось, что я не прав?
3. Поднимаю ли я свою самооценку, доказывая другим, что я лучше их?
4. Считаю ли я, что другие люди должны принять мои ценности?
5. Возможно, мне следует пересмотреть некоторые свои мнения? Какие из них перестали быть конструктивными?

Опиши ситуацию, когда долго сдерживаемые эмоции привели к эмоциональному взрыву:

Упражнение 7.

Выявление типичных эмоциональных реакций - механизма отступления.

Заполни таблицу.

Моя реакция	Частота реакций			Люди, наиболее способные вызвать у меня эту реакцию
	Редко	Иногда	Часто	
Делаю выговор кому-либо дома вместо того, чтобы делать это в школе				
Делаю выговор кому-либо в школе вместо того, чтобы делать это дома				
Постоянно возвращаюсь к мысли о причиненной мне несправедливости				
Жалуюсь за спиной, но ничего не говорю в лицо				
Избегаю встречи				
Перестаю разговаривать				

Впадаю в депрессию				
Заболеваю				
Становлюсь чересчур вежливым				
Убеждаю себя, что мое высказывание было несправедливым				
Погружаюсь в другие занятия в надежде, что проблема разрешится сама				
Убеждаю себя, что все это пустяки				

Если твоей основной реакцией в сложной ситуации является отступление, возможно, тебе помогут твои откровенные ответы на следующие вопросы:

1. Если я раздражен, но умалчиваю об этом, видно ли мое раздражение?
2. Какой урон взаимоотношениям я наношу своим отходом?
3. Что мешает мне высказаться – страх или привычка?
4. Мои чувства важны настолько же, насколько важны чувства другого человека?
5. Насколько я опасаясь гнева собеседника?
6. Насколько я боюсь нарушить наши взаимоотношения?
7. Если я выскажусь, что самое плохое может произойти?

Домашнее задание.

Упражнение 8. «Конфликт на бумаге».

Нарисуй конфликт, но не просто ситуацию, а так, чтобы в ней отражались «конфликтные эмоции».

Завершение занятия.

Занятие 4. «УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И ЧУВСТВАМИ»

Цель занятия: систематизация представлений, связанных с индивидуальным опытом по преодолению негативных эмоциональных состояний. Создание условий для развития способности анализировать свое эмоциональное состояние в конфликтной ситуации.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия предыдущего занятия.

Обсуждение ключевых вопросов темы.

В ситуации повышенной эмоциональной напряженности необходимо соблюдение некоторых правил управления собственными эмоциями и эмоциями других людей.

1. Уважай выражение чувств других. Нередко людям очень трудно выразить свои эмоции и чувства словами. Достаточно попытки приглушить эти чувства или поставить под сомнение их правомерность, как контакт будет прерван. Часто причина возникновения конфликтов и разногласий в том, что поспешные советы или указания на неправильность поступков собеседника уничтожают его желание делиться своими чувствами.

2. Наберись терпения, когда кто-то переживает бурную эмоциональную реакцию. Один из признаков зрелости - умение предоставить другим возможность выразить эмоции (естественно, в допустимых пределах), не обижаясь на них и не поддаваясь собственным эмоциям.

3. Эмоционально поощряй только желаемое для тебя поведение собеседника.

Приходилось ли тебе испытывать раздражение, когда кто-то вел себя навязчиво? Возможно они «рисовались», бахвалились, приставали с просьбами и говорили без умолку. На такое поведение напрашивается негативная реакция. Но нужно иметь в виду, что угрозы, замечания и наставления действуют на навязчивое поведение так же, как похвала или просто внимание. Это называется негативным подкреплением и приводит к учащению таких действий. При любой возможности поощряй позитивные шаги других, подкрепляя своей эмоциональной реакцией нужное поведение, но игнорируй попытки просто добиться твоего внимания.

4. Отойди от негативной борьбы за власть. Нередко люди для поднятия своей низкой самооценки пытаются получить над тобой власть. Они могут до крайности надоест тебе, особенно если их истинное положение не отвечает их притязаниям. Как только ты заметишь попытки доказать свою силу со стороны собеседника, отойди в сторону, поскольку как конфронтация, так и сдача позиций лишь подкрепляет негативное поведение.

5. Нейтрализуй желание отомстить. Одно из самых трудных эмоционально окрашенных побуждений - это желание отомстить. Место может исходить от тебя и быть направлена на тебя. Как правило, желание отомстить проистекает из чувства глубокой обиды. Возможно, его удастся нейтрализовать, если ты призовешь к порядочности и справедливости. Самое главное, подумай, как ты можешь наиболее эффективно убедить своего партнеров том, что уважаешь его самого и его нужды. Очень важно если не

избежать чувства обиды, то постараться не отвечать тем же.

6. Избегай упреков и критики. Встречались ли тебе люди, притворяющиеся беспомощными без всякого на то основания? Здесь мы имеем дело не со стой определенной самокритикой, которая необходима для психического здоровья, а с другой, вызванной глубоким разочарованием и выраженной в самоуничижающих заявлениях. Они направлены на то, чтобы вынудить других проявить сочувствие и поддержку. Критика такого поведения и упреки помогают редко. Ты можешь помочь таким людям, сосредоточившись на том, что положительно, - не теряй времени на выражение соболезнования и на разговоры о том, что мир плох и ничего в нем изменить нельзя. Не сдавайся, хотя улучшение самооценки, твое или партнера, может быть медленным и постепенным.

Упражнение 9. «Анализ негативных эмоций».

1. Почему я рассержен (обижен, напуган)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их»? («его»)?
5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например: «Они меня не любят? или «Они меня не уважают?»)

Домашнее задание.

Упражнение 10. Применение правил конструктивного выражения эмоций.

В конкретной сложной для тебя ситуации организуй взаимодействие по перечисленным ниже правилам и кратко запиши твои приемы и действия, соответствующие этим правилам. (Это упражнение может быть планом при подготовке к трудному разговору)

1. Стараться избегать соблазна наказать или обвинить. Предпринятое действие.
2. Стараться улучшить ситуацию. Предпринятое действие.
3. Стремиться передать свои чувства наиболее эффективным образом. Предпринятое действие.
4. Стремиться улучшить отношения и расширить общение. Предпринятое действие.
5. Стремиться избежать повторения подобной ситуации. Предпринятое действие.

Завершение занятия.

ЗАНЯТИЕ 5. «ДОЛЖЕН И ВЫБИРАЮ»

Цель занятия: создание условий для обращения к собственному опыту общения, для анализа коммуникативных барьеров, осознание важности личного выбора и ответственности за него.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия предыдущего занятия.

Обсуждение ключевых вопросов темы.

Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее. Он говорит себе: «Я должен быть гордым» - и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен поддерживать их. Я должен быть заботливым», расточая свои заботы по отношению к людям, предпочитающим жить за счет чужой активности. Если человек руководствуется в основном «долженностями» - это значит, что настоящим хозяином положения является не он сам, а какие-то посторонние авторитеты.

Эти «авторитетные «должен» могут совсем не подходить к конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если ты считаешь, что непременно должен быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, тобой руководит «тусовка». Если ты идешь в школу только потому, что должен туда ходить, тобой руководит школа. И в том, и в другом случае бывает так, что решение принято не тобой.

Всякий раз, когда перед человеком встает задача, есть смысл ее сделать объектом собственного выбора. Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, с осознанием своего выбора и принятием ответственности за возможные последствия этого выбора, а не под давлением чувства долга.

«Когда моя мама говорит «ты должен», во мне сразу само звучит «не буду», - эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчинимся, остается чувство несправедливости и обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования толкают нас к какой-то форме мести.

Если же мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы руководствуемся своей волей. Для этого надо сознательно сосредоточиться

на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

Упражнение 11.

Замени утверждения, вынуждающие тебя на что-либо, на утверждения, содержащие личный выбор.

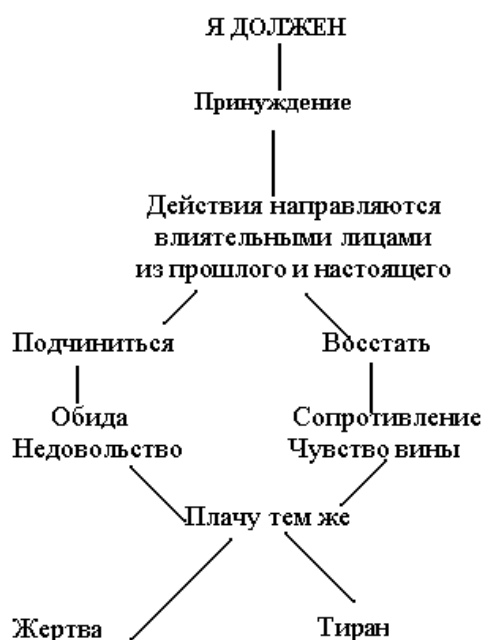
Я должен	Я хочу
Мама разозлится, если я не пойду с ней	
Я должна выгладить белье на всю семью	
Я должен работать в саду	
Я должен готовиться к экзамену	
Я должен все-таки с ним договориться	

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что тебе будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами» возложенными на тебя другими. Возможно, в настоящий момент у тебя есть несколько дел, которые тебе не по душе. И если ты все равно будешь ими заниматься, то почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы доставить себе удовольствие, вместо скуки или раздражения? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Домашнее задание.

Упражнение 12. Две модели жизни.

Проанализируй представленные модели. Разбери реально существующую конфликтную ситуацию, в которой ты находился или находишься с позиций «Я должен» и «Я выбираю».



Завершение занятия.

Занятие 6. «УВЕРЕННОСТЬ»

Цель занятия: обращение к опыту неуверенного поведения, описание особенностей неуверенного поведения и его психологических причин. Формулирование представлений о различиях между уверенным, неуверенным и агрессивным поведением. Создание условий для оценки своего уровня уверенности в общении.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия предыдущего занятия.

Обсуждение ключевых вопросов темы.

На пути к конструктивному общению стоят различные стереотипы, привычные формы реагирования. Один из способов для достижения наших целей - понять, что улучшению межличностных отношений мешают некоторые страхи. Чтобы избежать отвержения, которого мы так боимся, мы постоянно сами себя пугаем.

Упражнение 13.

Пользуясь 10-балльной системой, определи, насколько в твоих мыслях выражены следующие

страхи (отметь степень выраженности этих опасений крестиком на шкале):

1. Я могу совершить ошибку.	12 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Кому-то это может не понравиться.	12 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Кто-то может меня раскритиковать.	12 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Вдруг подумают, что я - выскочка.	12 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Она (он) подумает, что я плохой (ая).	12 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Люди могут думать, что я дефективный (ая).	12 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Он (она) может меня бросить.	12 3 4 5 6 7 8 9 10

Предложи другой вариант отношения к подобным утверждениям, демонстрируя уверенность.

Если ты примешь этот вариант, то сможешь сделать важный шаг на пути личностного роста.

1. Я уверен, что в любом деле ошибки неизбежны, особенно, когда дело новое.
2. Я абсолютно уверен, что всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю (на вкус и цвет товарища нет).
3. Да, всегда найдется кто-то, кто будет критиковать меня... Я действительно несовершенен. Но критика полезна.
4. Конечно! Всякий раз, перебивая кого-то, высываюсь.

5. Может быть, она и думает, что я не хорош. Конечно, иногда я не такой уж бойкий, а иногда кто-то перебегает мне дорогу. Но я это переживу.
6. Если я буду считать, что мне надо быть безупречным, я никогда не буду полностью собой доволен.
7. Итак, он (она) меня бросает. Может быть, он (она) и уйдет, но я переживу и это.

Для эффективного улучшения отношений с друзьями или в семье понадобится высокий уровень развития коммуникативных способностей - коммуникативная компетентность. Процесс освоения человеком новых навыков взаимодействия с другими людьми связан с личностным ростом. Даже достаточно коммуникабельным людям иногда необходимы специальные приемы, чтобы преодолеть возникающую периодически у каждого неуверенность в общении.

Упражнение 13А. «Круг уверенности»

1. Представь невидимый круг диаметром 60 см на полу примерно в полуметре от себя.

Зайди в круг. Глубоко вдохни и медленно выдохни. Представь любую ситуацию, когда ты был «не волне успеха». Все было хорошо, тебе сопутствовала удача. Если трудно вспомнить свою историю, ты можешь воспользоваться историей героя фильма или легенды, которым восхищаешься. Удивительная способность нашего мозга — это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируй смело!

3. Постарайся представить картинку как можно четче и ярче. Отметь для себя и запомни то, как ты видишь, слышишь и чувствуешь окружающий мир в ситуации успеха. Представь себя в наилучшем состоянии, почувствуй, как ты наполняешься гордостью.
4. Вернись из круга в нейтральное состояние. Вспомни весь комплекс своих ощущений в «Круге уверенности», он станет ключом уверенности, когда она тебе особенно будет необходима.
5. Когда возникнет особая ситуация, требующая уверенности, мысленно войди в тот круг, как бы вступив в картинку самого себя.

Домашнее задание.

Упражнение 14.

Отметь слова и фразы, которые помогают тебе оставаться спокойным во время конфликта. Проранжируй их по 10-балльной шкале.

- ___ Это не вопрос жизни и смерти, я преодолею это.
- ___ Я могу взять это в свои руки.

- ___ То, что я чувствую естественно.
- ___ Он (она) делает это не для того, чтобы навредить мне, а чтобы удовлетворить свою потребность.
- ___ Я могу спокойно выяснить, что нужно этому человеку, и мы благополучно все решим.
- ___ Я не стану упрекать этого человека и ухудшать положение вещей.
- ___ Я забочусь об этом человеке и верю, что мы можем прийти к соглашению.
- ___ Это останется в прошлом.
- ___ Все идет нормально.
- ___ Переживем!
- ___ Мои мысли сейчас в беспорядке только из-за гнева, который меня охватывает.
- ___ К этому можно подойти с юмором.
- ___ Это останется важным и через 100 лет.
- ___ Какой результат будет наихудшим?
- ___ Не беспокойся и будь счастлив.
- ___ У меня два уха и один рот, так что надо больше слушать и меньше говорить.

Завершение занятия.

Занятие 7. «РОЛЕВАЯ МОДЕЛЬ В КОНФЛИКТЕ»

Цель занятия: создание условий для осознания и оценки собственной ролевой модели в конфликте, актуализация чувств, связанных с семейной ситуацией, формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия предыдущего занятия.

Обсуждение ключевых вопросов темы.

Стремление к конфликту в определенных ситуациях может быть заложено в детстве. Мы видели, как ссорились наши родители; на экране телевизора герои любимых сериалов также демонстрировали нам те или иные реакции. Ролевые модели, заложенные в детстве, зависят от ситуации и времени, а котором мы выросли.

Выбор определенных конфликтных реакций, сделанный нами в детстве, может быть непригоден для применения в дальнейшей жизни, но он продолжает влиять на наше поведение. Часто мы сами недовольны своими действиями, словами, понимаем их разрушительные последствия.

Упражнение 15.

Попробуй вспомнить и понять, кто был твоей ролевой моделью, и как тот человек реагировал на конфликты. Проанализируй действия людей, окружающих тебя, вспомни их реакции в конфликтных ситуациях - это могут быть родители, братья, соседи, а также характерные роли, виденные по телевизору, в кино, в карикатурах и заполни таблицу.

Кто	Его(её) реакция на конфликт

Какие мысли и выводы пришли тебе в голову на основании сделанных наблюдений?

Как на твое поведение и отношение к конфликту влияет то, что ты пережил раньше?

Опиши, как действовала бы положительная, по твоему мнению, ролевая модель.

Упражнение 16.

Подумай о семье, в которой ты вырос, какова она? Какие десять заповедей наиболее полно отражают систему жизненных ценностей, правил, запретов в твоей семье? Перечисли их:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Домашнее задание.

Упражнение 17.

Задумывался ли ты когда-нибудь, что такое зрелая семья? Можешь ли ты вспомнить моменты, когда твоя собственная семья вела себя так, как это свойственно зрелым людям? Вспомни и опиши, как ты себя чувствовал и что ощущал в эти моменты.

Завершение занятия.

Занятие 8. «ТВОРЧЕСКОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА»

(часть 1)

Цель занятия: создание условий для анализа сильных и слабых сторон различных стилей поведения в конфликте, а также искажающего влияния конфликтной ситуации на восприятие другого человека. Обобщение опыта общения с «трудными людьми» - людьми, для которых характерны особенности общения, являющиеся коммуникативными барьерами.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия предыдущего занятия.

Обсуждение ключевых вопросов темы.

Способность к творческому разрешению конфликтов необходима для конструктивного общения. Творческий подход включает в себя осознание следующих составляющих:

- Чувств, которые мы испытываем
- Событий, которые повлекли за собой конфликтную ситуацию
- Потребностей (или интересов) и желаний каждого из участников конфликта
- Препятствий, возникающих на пути взаимопонимания
- Цели, которую хочет достичь каждая из конфликтующих сторон
- Решений, которые могут помочь выйти из конфликта

Упражнение 18.

Внимательно ознакомься со списком эмоций, переживаемых в процессе конфликта. Используй его для того, чтобы определить характерные для тебя переживания. В ситуациях повышенной эмоциональной напряженности необходимо как можно лучше осознавать свои чувства, чтобы иметь возможность управлять ими.

Вспомни какой-либо недавний конфликт. Подчеркни характерные для тебя чувства и эмоциональные состояния (если список эмоций и чувств недостаточен, расширь его). Впиши их под ключевыми точками на условной «эмоциональной тропинке», проходящей через конфликт от его возникновения до момента разрешения.



Гнев	Надежда	Ошарашенность	Разочарование
Горечь	Зависть	Беспомощность	Унижение
Тревога	Отвращение	Враждебность	Подозрительность
Хандра	Напряжение	Напуганность	Опустошенность
Ужас	Бессилие	Раздражение	Нетерпение
Дрожь	Сомнения	Отрешенность	Всё надоело
Страх	Одиночество	Незащищенность	Недооцененность
Шок	Ненависть	Разгоряченность	Подавленность
Стыд	Огорчение	Переполнение	Заброшенность
Горе	Зажатость	Опасения	Обескураженность
Обида	Стеснение	Задержанность	Заинтересованность
Тяжесть	Ревность	Расстройство	Ощущение
Вина	Агрессия	Уверенность	бессмысленности
Угроза	Возбуждение	Спокойствие	Удовлетворение

Упражнение 19.

У разных людей время эмоциональной реакции на конфликт не одинаково: некоторые «взрываются» сразу, а другие «разгораются» медленно. Чтобы управлять конфликтом, необходимо определить, сколько времени тебе требуется на конфликтную реакцию. Нужно также знать, какое время уходит на эту реакцию у окружающих тебя людей. Чтобы выбрать наиболее удобный момент для высказывания своих чувств, желаний и требований, нужно учитывать и уважать особенности реагирования другой стороны.

Изучи таблицу и проанализируй ситуации, в которых ты оказывался раньше или находишься сейчас, подумай о людях, с которыми ты сталкиваешься.

Временная модель	Как управлять собой и окружающими.
«Вулкан» (непредсказуемые вспышки)	Постепенно уходить в сторону.
«Глиняный горшок» (медленно разогревается)	Запомни, в какое время ты или окружающие «закипаеете», и «выключи».
«Волна» (спорный вопрос кажется решенным, но позже поднимается снова)	Будь готов к этому, старайся обойти разногласия.
«Собиратель» (до тех пор, пока не накопится достаточно, по его мнению, обид, не выказывает никакой реакции)	Будь честен. Следи за событиями. Регулярно проверяй, как обстоят дела.
«Реактор» (приходит к внезапным решениям и высказывает их, не думая о последствиях)	Сожми губы, пока не успокоишься. Найди другой способ разрядки. Отдели мысленно реакцию от источника.

Упражнение 20.

Определи свои наиболее часто повторяющиеся временные модели, подумай, как твое поведение влияет на результат конфликта.

Мои привычные временные модели:

Они проявляются, когда...

Результат моего поведения.

Домашнее задание.

Упражнение 21.

Составь список людей, с которыми ты общаешься. Каковы их временные модели? Как, по твоему мнению, можно взаимодействовать с ними наиболее продуктивно?

Имя	Временная модель	Мои действия

Завершение занятия.

Занятие 9. «ТВОРЧЕСКОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТА» (часть 2)

Цель занятия: создание условий для поиска стратегии рационального целеполагания в конфликте. Развитие способности анализировать свое эмоциональное состояние на различных этапах развития конфликта.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия предыдущего занятия.

Выбери реально существующую конфликтную ситуацию, в которой ты находился или находишься, и заполни следующую форму.

<i>Определение проблемы</i>	
Если вы не придете к общему решению, то каковы будут последствия конфликта?	Если конфликт будет разрешен, какие преимущества ты получишь?

Чувства.

Какие чувства испытывает каждый из участников?

Событие.

Что вызвало эти чувства?

Потребности.

Каковы мои основные потребности, надежды, заботы и страхи?

Каковы потребности, надежды, заботы и страхи окружающих?

Желания.

Чего именно я хочу сейчас?

Чего хочется остальным?

Препятствия и помехи.

Что мешает удовлетворению моих интересов и желаний?

Цель.

Какова общая цель обеих сторон?

Решения.

Какие возможны варианты решения конфликта?

На что согласны враждующие стороны?

Имя	Действия

Как можно предотвратить появление подобной ситуации в будущем?

Упражнение 23. История на тему «Мир без конфликтов».

Завершение занятия.

Занятие 10. «ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ»

Цель занятия: создание условий для оценки своих достижений в овладении навыками конструктивного общения и поведения в конфликтах и при затрудненном общении.

Ход занятия:

Приветствие.

Рефлексия всех предыдущих занятий и тем:

Что больше всего запомнилось, оставило самое яркое впечатление?

Что было самым трудным или неприятным?

Какой новый опыт я вынес?

Какие навыки уже применяю и смогу применить в реальных ситуациях?

Психодиагностика.

Завершение занятия.