

Государственное областное бюджетное образовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа №1»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОБОУ КШ №1

_____ С.И. Павлова
Приказ №57/1-од от 30.08.2021 г.

Программа принята на
педагогическом
совете ГОБОУ КШ №1
протокол № 1 от 27 августа 2021 г.

**ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ УРЕГУЛИРОВАНИЯ
СПОРНЫХ СИТУАЦИЙ БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ
ФОРМ НАСИЛИЯ**

Автор программы:
педагог-психолог
ГОБОУ КШ №1
Полуянов М.В.

Мурманск, 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы	3
2. Тематическое планирование	7
3. Содержание программы	8
4. Требования к уровню освоения программы	11
5. Материально-техническое и кадровое обеспечение программы	13
6. Глоссарий	14
7. Список использованной литературы	17

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у подростков навыков конструктивного общения, урегулирования спорных ситуаций без применения различных форм насилия.

Задачи программы:

1. Обучить подростков приемам и навыкам бесконфликтного поведения;
2. Сформировать у подростков модели поведения, приводящие к компромиссному решению;
3. Развить у подростков коммуникативные навыки и умения;
4. Сформировать умение управлять своими эмоциями в процессе межличностного общения.

Целевая группа: учащиеся – подростки Мурманской коррекционной школы №1, в возрасте 13 – 17 лет.

Методы работы:

- Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию.
- Ролевая игра: позволяет рассмотреть различные решения проблемы с разных сторон и увидеть другие пути разрешения сложных ситуаций.
- Дискуссия: даёт возможность высказать свое мнение, защитить его, учит взаимодействовать, слушать и слышать других.
- Мозговой штурм: суммирует знания и опыт многих людей, способствует взаимному обогащению, что может помочь принятию новых решений.
- Психогимнастические: упражнения позволяющие снять психологические защиты, помогают быть непосредственными, развивают креативность и творчество.
- Разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения.
- Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.

Этапы программы:

Диагностический этап:

1. Первичное анкетирование.
3. Разработка стратегии и тактики ведения тренинга

Информационно-практический этап:

1. Расширение знаний и представлений о понятии «конфликт».
2. Развитие установки на мирное разрешение конфликтов.
3. Формирование навыков анализа конфликтных ситуаций.
4. Развитие навыка активного слушания, безоценочного принятия и сотрудничества при решении конфликтных ситуаций. Поиск конструктивных решений в проблемных ситуациях.
5. Обучение саморегуляции и способам снижения эмоционального напряжения в конфликте.
6. Отработка навыка бесконфликтного урегулирования спорных ситуаций.
7. Наблюдение эмоциональных, вербальных и собственно поведенческих реакций в период прохождения программы.

Итоговый этап:

1. Анкетирование с целью выявления:
 - усвоения программного материала;
 - уровня сформированности умения применения полученных знаний на практике;
 - удовлетворенности занятиями.
2. Подведение итогов реализации программы.

Структура занятия

№	Основные части занятия	Комментарии
1.	Вводная часть состоит из ритуала приветствия и разминки.	Ритуал приветствия способствует установлению благоприятного эмоционального фона и формированию ситуации доверия в группе. Разминка: 1. <i>упражнение «Спектрокарты»</i>, которое позволяет визуализировать свое состояние на начало занятия. 2. <i>упражнения</i>, направленные на сплочение группы и повышение её активности.
2.	Основная часть.	Занятие проходят в чередовании видов деятельности: ролевая игра, мозговой штурм, мини-лекция и дискуссия. Которые позволяют: 1. обучить подростков приемам и навыкам бесконфликтного поведения. 2. сформировать у подростков модель поведения, приводящего к компромиссному решению. 3. развить коммуникативные навыки и умения.
3.	Заключительная часть состоит из шеринга и ритуала прощания.	Шеринг позволяет проанализировать прошедшее занятие; подвести итоги занятия. Ритуал прощания способствует улучшению атмосферы в группе, закреплению положительного воспоминания о конце занятия.

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Знать понятие «конфликт».
2. Знать приемы бесконфликтного поведения, стили поведения в конфликте.
3. Уметь правильно реагировать на давление и агрессию.
4. Иметь коммуникативные навыки.

Основные требования к реализации программы:

1. Формирование навыка бесконфликтного урегулирования спорных ситуаций, процесс многогранный и длительный и требует от ведущих определенной подготовки и знаний специфики работы в подростковых группах;
2. Для повышения эффективности тренингов необходимо использование видео, фотоматериалов, необходимо наличие технических средств обучения (ТСО), компьютера;
3. Наличие оборудованного для тренинговой работы помещения;
4. Количество человек в группе не более 3.

Мониторинг качества освоения программы.

- Анкета (определение степени конфликтности личности);
- Опросник «Конфликтная личность»;
- Тест Томаса «Стили поведения в конфликте»;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Кол-во занятий	Тема занятия
I. Мотивационный блок.	
1 занятие	Введение. Мое отношение к конфликтам.
II. Информационный блок.	
1 занятие	Конфликт: вред и польза? Слагаемые конфликта.
III. Блок межличностного общения.	
2 занятия	Конфликты со сверстниками. Взаимопонимание.
2 занятия	Конфликты в группе. Принятие решений.
2 занятия	Конфликт со взрослыми.
IV. Личностно ориентированный блок.	
2 занятия	Конфликты с самим собой. Самоценность.
2 занятия	Приемы саморегуляции.
2 занятия	Эмоции в конфликте. Снижение эмоционального напряжения в конфликте.
V. Поведенческий блок.	
2 занятия	Стратегии поведения в конфликте. Анализ конфликтов.
2 занятия	Сотрудничество в разрешении конфликтных ситуаций.
VI. Итоговый блок.	
1 занятие	Итоговое занятие.
Всего	19 занятий

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Мотивационный блок

Занятие 1. «Введение. Мое отношение к конфликтам»

Знакомство участников друг с другом. Установление контакта с участниками реализации программы. Создание мотивации к обучению. Принятие правил группы. Выявление основных причин и оппонентов конфликтов учащихся. Определение степени конфликтности личности учащегося.

II. Информационный блок.

Занятие 2. «Конфликт: вред или польза? Слагаемые конфликта» .

Повышение работоспособности участников в группе. Введение понятия конфликта, выделения позитивных и негативных сторон конфликта. Знакомство с компонентами и видами конфликта.

III. Блок межличностного общения.

Занятие 3. «Конфликты со сверстниками. Взаимопонимание».

Сплочение участников группы. Идентификация собственных эмоциональных состояний обучающихся. Типичные для участников конфликтные ситуации и способы реагирования в них. Анализ препятствий для взаимопонимания в группе сверстников.

Занятие 4. «Конфликты в группе. Принятие решений».

Формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения, поиска компромиссов. Умение противостоять групповому давлению. Формирование умения совместного принятия решения.

Занятие 5. «Конфликты со взрослыми».

Формирование умения анализировать типичные конфликты «ребенок – взрослый» и их последствия. Уровни общения со взрослым. Формирование навыков успешного поведения в проблемной ситуации со взрослым.

IV. Личностно-ориентированный блок.

Занятие 6. «Конфликты с самим собой. Самоценность».

Развитие самоуважения и внимательного отношения к индивидуальности участников группы. Понятия «самоценность», «внутриличностный конфликт», выделение его причин и последствий. Осознание возможности формирования адекватной самооценки.

Занятие 7. «Приемы саморегуляции».

Формирование навыков саморегуляции и самоконтроля в проблемных ситуациях. Умение снижать эмоциональное напряжение. Формирование положительного отношения к другим людям. Принятие себя и другого как личности.

Занятие 8. «Эмоции в конфликте. Снижение эмоционального напряжения в конфликте».

Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения. Понятия «стресс», «проблемно-разрешающее поведение», стадии конфликта. Приемы снижения эмоционального напряжения в конфликте.

V. Поведенческий блок.

Занятие 9. «Стратегии поведения в конфликте. Анализ конфликтов».

Стратегии поведения в конфликте. Развитие навыков невербального взаимодействия. Алгоритм анализа конфликта.

Занятие 10. «Сотрудничество».

Анализ конфликтного опыта участников. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку в разрешении конфликтных ситуаций.

VI. Итоговый блок.

Занятие 11. «Подведение итогов».

Обсуждение результатов программы. Итоговое тестирование. Активизация положительных эмоций, позитивного восприятия себя.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Участники, успешно освоившие тренинговую программу должны знать:

- цели и задачи программы, правила работы в группе, результаты опросника «Конфликтная личность»;
- термины «конфликт», «участники конфликта», «объект конфликта», «конфликтная ситуация», «инцидент», «внутриличностный конфликт», «самоценность», «стресс», «проблемно-разрешающее поведение»;
- социально-приемлемые способы выражения гнева;
- способы решения конфликтных ситуаций;
- навыки конструктивного поведения, вербального выражения своих негативных переживаний;
- правила саморегуляции в конфликтной и стрессовой ситуации;
- способы снятия эмоционального напряжения.
- стили поведения в конфликте.
- пути решения межличностных конфликтов, этапы посредничества;
- способы конструктивного общения.

Участники, успешно освоившие тренинговую программу, должны уметь:

- соблюдать правила группы;
- конструктивно взаимодействовать;
- анализировать конфликты, определять основные причины конфликтной ситуации;
- искать и находить компромиссные решения;
- строить бесконфликтные взаимоотношения с окружающими взрослыми;
- уметь вербально и невербально выражать свои чувства;

- применять правила саморегуляции в конфликтной и стрессовой ситуации, работать в паре;
- снижать напряжение, находить компромиссы, идти на уступки;
- пользоваться алгоритмом решения конфликтов;
- включать опыт, приобретенный в группе, в повседневную жизнь.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение:

- Воспитатели, педагоги и психологи ГОБОУ КШ №1

К реализации программы могут привлекаться педагоги-психологи образовательных учреждений Мурманской области.

Материально-техническое обеспечение:

- компьютер – 1 шт.;
- мультимедийное оборудование: проектор 1 шт., экран 1 шт.;
- флипчарт 1 шт., бумага, маркеру;
- канцелярские принадлежности: бумага, клей, ножницы, цветные карандаши, фломастеры, ручки;
- зал для проведения групповых занятий;
- стулья.

Методическое обеспечение:

- Слайд-шоу к занятиям;
- Раздаточный материал в виде памяток.
- Анкета (определение степени конфликтности личности);
- Опросник «Конфликтная личность»;
- Тест Томаса «Стили поведения в конфликте»;
- Анкета отзывов и предложений.

ГЛОССАРИЙ

1. **Конфликт** – это прямое открытое противодействие двух и более сторон в пространстве общих интересов.
2. **Конструктивный конфликт** - выводит противоположные стороны в зону совместных действий и они начинают активно сотрудничать, найдя что-то общее.
3. **Деструктивный конфликт** - превращает спорщиков в непримиримых врагов, которые не только сотрудничать, но и общаться потом не желают.
4. **Участники** – это субъекты (отдельные личности, группы, организации), непосредственно вовлеченные в конфликт, непримиримо оценивающие сущность и протекание одних и тех же событий, связанных с конфликтом.
5. **Объект конфликта** – это предмет, явление, событие, вызывающее к жизни конфликтную ситуацию.
6. **Конфликтная ситуация** – это ситуация скрытого или открытого противоборства двух или нескольких участников, каждый из которых имеет свои цели и средства решения личностно значимой проблемы.
7. **Инцидент** – это действие участников конфликта, провоцирующие обострение противоречия.
8. **Статус** – это ранг, который вы присваиваете другому человеку по отношению к себе.
9. **Власть** - это управляющее влияние одних людей на других. Если вы можете некоторым образом влиять или управлять чьим-либо поведением, значит, вы имеете власть над этим человеком.
10. **Роль** – это система поведенческих актов, которые люди ожидают друг от друга. Формально роль может быть ясно определена в работе предприятия. Назначенная вам неформальная роль является результатом опыта, который люди получили в беседах с вами.

11. **Самоценность** – это отношение и чувство к себе, представление человека о себе.

12. **Стресс** - эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия.

13. **Саморегуляция** — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

14. **Уход (уклонение)** как стиль поведения в конфликте характеризуется явным отсутствием у вовлеченного в конфликтную ситуацию желание сотрудничать и приложить активные усилия для осуществления собственных интересов или пойти на встречу оппонентам; стремление выйти из конфликтного поля, уйти от конфликта физически или эмоционально.

15. **Приспособление (подавление)** как стиль пассивного поведения отличается склонностью участников конфликта смягчить, сгладить конфликтную ситуацию, сохранить или восстановить гармонию во взаимоотношениях посредством уступчивости, доверия, готовности к примирению.

16. **Соперничество (конфронтация)** по своей направленности ориентировано не то, чтобы, действуя активно и самостоятельно, добиваться осуществления собственных интересов без учета интересов других сторон, а то и в ущерб им.

17. **Компромисс** означает урегулирование разногласия на основе взаимных уступок, достижения частичного удовлетворения своих интересов.

18. **Сотрудничество** нацелено на максимальную реализацию участниками конфликта собственных интересов, но в отличие от конфронтации сотрудничество предполагает не индивидуальный, а совместный поиск

такого решения, которое отвечает устремлениям всех конфликтующих сторон.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авидон И., Гончукова О. Тренинги взаимодействия в конфликте. Материалы для подготовки и проведения. – СПб., Речь, 2008.
2. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учебное пособие для специалистов и делитантов. – СПб., Речь, 2007.
3. Королева Е.В., Юрченко П.Г., Бурдыгина Т.Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения: Практическое пособие. – М., АРКТИ, 2006.
4. Кошелева Е.П. Мир конфликта: программа спихосоциального развития подростков (12 -14 лет). – М., Центр «Школьная книга», 2009.
5. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб. Речь, 2008.
6. Макаartyчева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. – СПб., Речь, 2007.
7. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. СПб.: «Речь», 2006.
8. Осипова Е. Конфликты и методы их преодоления: социально психологический тренинг/ Е.Осипова, Е. Чумерко. – М., Чистые пруды, 2007.
9. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. – СПб., Речь, 2011.
10. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М., Просвещение: ВЛАДОС, 1995.