

МОСТ:

**медиативно-образовательная социум-
терапия как способ понижения уровня
конфликтogenности в детском социуме**

Учебно-методическое пособие

Пособие создано при поддержке Росмолодежь.Гранты

**Краснодар
2024**

УДК 316.354
ББК 60.54

Рецензенты:

Мищенко В.Н. – педагог-психолог АНОО «Президентский Лицей «Сириус», профессиональный медиатор, руководитель Службы медиации Лицея «Сириус», ЗНУ, Запорожский национальный университет, магистр психологии;

Юрченко Т.В. – преподаватель Кубанского государственного университета, ФППК, кафедра технологии и предпринимательства, руководитель и разработчик программы профессиональной переподготовки «Медиация общего профиля и основы конфликтологии».

Автор:

Иванов А.В. студент 3 курса специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования ИНСПО «КубГУ»,
руководитель проекта «МОСТ»

Автор обложки: Рашевский С.С.

Иванов, А.В.

МОСТ: медиативно-образовательная социум-терапия как способ понижения уровня конфликтности в детском социуме / А.В. Иванов. – Краснодар: Издательство «Экоинвест», 2024. – 158 с.

Цель пособия – систематизировать, обобщить имеющийся опыт методической работы, помочь педагогическим работникам в разработке и оформлении методических рекомендаций.

**УДК 316.354
ББК 60.54**

Содержание

Введение.....	5
1. МОСТ: медиативно-образовательная социум терапия.....	6
1.1. О программе МОСТ.....	7
1.2. Результаты диагностики в рамках МОСТ.....	9
2. Программа МОСТ.....	20
2.1. Эмоциональный интеллект.....	21
2.2. Модуль 1: конфликты.....	23
2.3. Модуль 2: эмоции.....	25
2.4. Модуль 3: самооценка.....	27
2.5. Модуль 4: личные границы.....	27
2.6. Модуль 5: манипуляции.....	28
2.7. Модуль 6: общение.....	29
2.8. Модуль 7: буллинг.....	30
2.9. Модуль 8: эмпатия.....	31
2.10. Модуль 9: хронофаги.....	31
Заключение.....	33
Список литературы.....	34
Приложения:	35
Младшее школьное звено.....	36
Тема № 1: «Вводное занятие: Знакомство с проектом».....	36
Тема № 2: «Остров добра: подготовка».....	38
Тема № 3: «Остров добра: посадка на корабль».....	41
Тема № 4: «Остров добра: каменный мир эмоций».....	44
Тема № 5: «Остров добра: встреча с драконами».....	47
Тема № 6: «Остров добра: В гости к Бабушке Яге».....	50
Тема № 7: «Остров добра: глубь леса».....	55
Тема № 8: «Остров добра: Крысиные Неполадки».....	58
Тема № 9: «Остров добра: леприконы».....	62
Тема № 10: «Остров добра: почтовые голуби».....	65
Тема № 11: «Остров добра: лошадка и пегасы».....	68
Тема № 12: «Остров добра: Делу – время».....	71
Тема № 13: «Остров добра: хищные цветы».....	75
Тема № 14: «Остров добра: создатель карт».....	78
Тема № 15: «Остров добра: добро побеждает».....	81
Тема № 16: «МОСТ – дорога к миру. Прощание!».....	83

Основное школьное звено	85
Тема № 1: вводное занятие «Давайте знакомиться»	85
Тема № 2: «Конфликт – угроза обществу»	88
Тема № 3: «Конфликт или примирение, выбор за тобой»	92
Тема № 4: «Эмоциональная лаборатория: исследовательская экскурсия в мир эмоций»	97
Тема № 5: «Шаг к уверенности. Укрепление самооценки»	101
Тема № 6: «Границы: Право на Нет»	107
Тема № 7: «Осторожно, манипуляция!»	112
Тема № 8: «Онлайн-безопасность: учимся быть бдительными»	118
Тема № 9: «Мастерство общения: слушать, понимать, убеждать, аргументировать»	126
Тема № 10: «Ты в сети»	132
Тема № 11: «Стоп – буллингу. Справедливость и безопасность»	136
Тема № 12: «Путь к гармоничным отношениям»	142
Тема № 13: «Время в наших руках»	146
Тема № 14: «Мои ценности»	151
Тема № 15: «Спасибо за все!»	154
Тема № 16: «МОСТ – дорога к миру». Прощание!	156

Введение

В современном мире все больше набирает популярность область практической психологии, «экологичных» отношений, здоровой коммуникации, поиск гармонии личности и человека с самим собой, общество стремится к самопознанию, осознать свои проблемы, научиться работать со своими эмоциями. Это происходит параллельно с ростом уровня социального напряжения, вызванного постоянным изменением мира, информационным потоком, социально-политическими событиями.

Вместе с тем социальное напряжение растет и в детской среде, школа всегда была местом социализации и реализации ребенка, где происходило много конфликтов в процессе становления и лидерства, но в нынешней ситуации, на фоне роста тревожности в обществе, растет и уровень конфликтности и агрессии в детском социуме, который часто переходит в буллинг, кибербуллинг, аутоагрессию и т.д.

Школа нуждается в технологии по понижению общего уровня конфликтности в детском социуме, в формировании и развитии навыков здоровой коммуникации, эмпатичности, эмоционального интеллекта, рефлексивности, критического мышления, мягких навыков (Soft skills).

В данных обстоятельствах пособие «МОСТ: медиативно-образовательная социум-терапия» является готовой апробируемой программой, подходящей для использования специалистами в области образования для решения озвученных проблем, имеющей диагностическое подтверждение своей эффективности, состоящей из 10 модулей, направленных на развитие коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, самопонимания, рефлексии и мягких навыков, включающих как теоретическую информацию, так и практический комплекс упражнений.

Помимо формирования экологичной среды в детском социуме сейчас, через развитие навыков коммуникации и эмоционального интеллекта у ребенка, данная тема актуальна и относительно подготовки школьника к самостоятельной жизни, его профессиональной деятельности, интеграции его во взрослый социум с уже развитыми сформированными культурными ценностями, которые основаны на идее гуманизма, здоровой коммуникации, взаимоуважении и сотрудничестве, что формирует базис для здорового общества с низким уровнем конфликтности в будущем.

В данном пособии раскрывается результат работы проекта и программа «МОСТ: медиативно-образовательная социум-терапия», как способ понижения уровня конфликтности в детском социуме.

1. МОСТ: медиативно-образовательная социум терапия

Современный школьный социум характеризуется высокой конфликтностью, что оказывает значительное влияние на формирование личности ученика и его модели поведения в общении с окружающими. Процесс взросления детей сопровождается повышенной возбудимостью, эмоциональной нестабильностью и неустойчивым поведением, что становится причиной роста агрессивности и конфликтов. Школа всегда была местом личностного становления и реализации в силу чего происходит много конфликтов в процессе лидерства, но сейчас с ростом уровня тревожности во всем обществе появляется фоновый стресс, который негативно влияет на формирующуюся личность и приводит к росту конфликтности и агрессии в детском социуме, которое зачастую переходит в буллинг, кибербуллинг, аутоагрессию и т.д. Ребенку приходится сталкиваться не только с задачей построения межличностных и групповых отношений, нахождения своего места в социуме, но и с формированием навыков стрессоустойчивости к сложному и постоянно меняющемуся миру.

В такой ситуации школьник часто остается один на один с собой, в силу возраста подросток редко обращается за помощью к родителям, тем более говоря об эмоциях и переживаниях, в школе есть психолог и социальный педагог, но в обществе до сих пор существуют табу на обращение к психологу или психотерапевту. Стоит учитывать, что в ситуации отсутствия такого табу школьный психолог или социальный педагог физически не в состоянии индивидуально работать со всеми школьниками, а с учетом проблемы нехватки сотрудников данная проблема является более значимой. Школа нуждается в методике по систематической работе над понижением уровня агрессивности в школе и повышения уровня коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта. Решением такой проблемы может стать «МОСТ: медиативно-образовательная социум-терапия», как способ понижения уровня конфликтности в детском социуме на систематическом уровне [9].

МОСТ направлен на проведение регулярных занятий по повышению уровня эмоционального интеллекта, навыков здоровой коммуникации и взаимодействия, эмпатичности, эмоционального интеллекта, рефлексивности, критического мышления, мягких навыков (Soft skills) [8].

Помимо формирования экологичной среды в детском социуме сейчас, через развитие навыков коммуникации и эмоционального интеллекта у ребенка, данная тема актуальна и относительно подготовки школьника ко взрослой жизни, его профессиональной деятельности, интеграции его во взрослый социум с уже развитыми культурными ценностями, которые основанные на гуманизме, здоровой коммуникации, взаимоуважении и сотрудничестве, что формирует базис для здорового общества с низким уровнем конфликтности в будущем.

Актуальность. Проект «МОСТ: медиативно-образовательная социум-терапия» направлен на развитие у школьников знаний, навыков и качеств,

необходимых для решения конфликтов и создания дружелюбной атмосферы в коллективе. Особенность подхода заключается в учете возрастных особенностей детей и подростков, что позволяет эффективно формировать медиативные умения через образовательную деятельность. Проект вдохновляет участников, активизирует их энергию и помогает наладить гармоничные отношения внутри класса. Проект учит не только разрешать конфликтные ситуации, но и предупреждать их, укрепляя такие важные качества, как эмпатия, креативность и способность к рефлексии. Уникальная методика работы делает процесс увлекательным и полезным для всех участников.

«МОСТ» реализуется в начальных классах (1-4) и средней школе (5-11 класс), в проекте они обозначаются как начально и среднее звенья, посредством комплекса тренинговых программ, направленных на развитие конструктивных способов взаимодействия в детском коллективе; закрепление навыка бесконфликтного общения в детском коллективе; повышения коммуникативной компетентности учащихся.

Проект подразумевает использование программы «МОСТ» для работы специалистов в области образования: учителей, классных руководителей, психологов, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования и т.д. с целью понижения уровня конфликтности и формирования здоровой коммуникации в школьной среде, как на уровне класса, так и на уровне всей школы, при этом, данная программа может быть использована педагогами в системе дополнительного образования.

1.1. О программе МОСТ

1) Программа тренинговых занятий для начального школьного звена (1–4 класс)

Добро пожаловать в волшебную страну Чувств! Ученики начальных классов отправляются в удивительное путешествие по острову, населенному сказочными персонажами. На пути ребят ждут Тролли, которые не умеют выражать эмоции, Леприконы, ранимые к критике, и множество других увлекательных героев. Путешествие сопровождается сбором карты острова, выполненной в виде пазла, который дети постепенно складывают. Каждое занятие посвящено новой теме, связанной с миром эмоций и конфликтов. Вместе с персонажами дети учатся справляться со стрессом, укреплять самооценку, отстаивать и соблюдать личные границы, распознавать манипуляции. Программа охватывает также важные аспекты, такие как буллинг, эмпатия и тайм-менеджмент, делая занятия не только полезными, но и увлекательными. В процессе работы используются ролевые игры, театрализация, практические задания и интерактивные форматы.

Продуктом программы становится создание буклета юного конфликтолога, в котором собраны чек-листы, памятки и упражнения, помогающие школьникам уверенно взаимодействовать с окружающими и справляться с трудностями. При работе по программе используются тетрадь-

проводник «Остров добра», который является учебным пособием, включающим в себя комплекс заданий и теоретических знаний по каждому модулю (рис. 1).

2) Программа тренинговых занятий для среднего школьного звена (5–11 класс)

Занятия, включающие в себя разнообразные упражнения, методы, приемы и техники, нацеленные на получение практических навыков, подразумевает: установления коммуникаций с окружающими в процессе взаимодействия, выявления эмоциональных состояний и их предотвращения. В процессе реализации комплекса тренингов, учащиеся учатся выбирать эффективную стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Также, в процессе реализации тренингов, учащиеся формируют умения и навыки, которые необходимы для эффективного обмена информацией. К ним можно отнести владение мимикой и жестами, умение выразить свои чувства с помощью понятной лексики, умение исполнить разные роли в целях предупреждения конфликтов между школьниками, умение благодарить, находить слова для извинения в ситуации своей неправоты, владение юмором, искренним отношением к ситуациям, коммуникативными средствами убеждения и внушения, умение перефразировать и резюмировать. Весь процесс работы завязан на ведении рабочей тетради «МОСТ – саморефлексии и роста», который является учебным пособием, включающим в себя комплекс заданий и теоретических знаний по каждому модулю (рис. 2).



Рисунок 1 – обложка учебного пособия МОСТ: тетрадь проводник на остров добра»

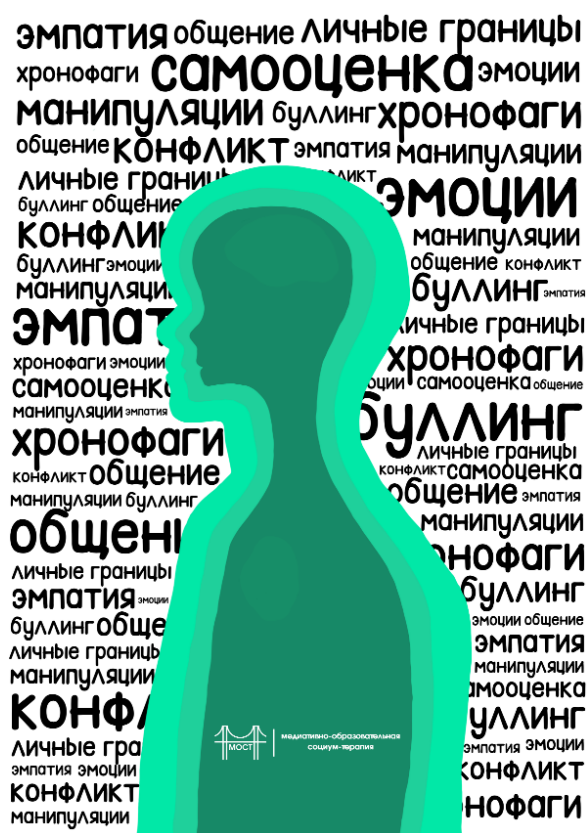


Рисунок 2 – обложка учебного пособия МОСТ – саморефлексии и роста»

Обращаясь к работам современных ученых в сфере социологии, посвященных исследованию причин конфликтов среди подрастающего поколения, можно сделать вывод о том, что одним из аспектов изучения являются внутриличностный и межличностный конфликты.

Так, в своей работе «Конфликтные противоречия и конфликты в современной российской школе» Козырев Геннадий Иванович – доктор социологических наук, профессор кафедры социологии Российского химико-технологического университета им. Д.И. Менделеева, Москва приводит статистические данные причин конфликтов среди подрастающего поколения и предлагает этапы управления конфликтом [5].

Также, повышенную конфликтность среди учащихся разновозрастных ученических групп среди 3 и 8 класса подтверждают первичные диагностические исследования, проведенные командой МОСТ в декабре 2023 года, контрольная диагностика, проведенная в апреле 2024 года по итогу реализации МОСТ, позволяет отследить динамику изменения уровня конфликтности и коммуникации в классах.

Для 3 класса были взяты:

Тест Розенцвейга (детский вариант) – выявление уровня коммуникативных навыков учащихся.

Методики Р.В. Овcharовой «Ковер» – определение коммуникативных навыков учащихся.

Для 8 класса были взяты:

Методика Дж. Морено – определение уровня межличностных отношений.

Опросник Басса – Дарки – выявление уровня агрессивности у учащихся.

1.2. Результаты диагностики в рамках МОСТ

Методики и результаты в 3 классе:

1. Методика Р.В. Овcharовой «ковер» – определение коммуникативных навыков учащихся

Цель: изучение уровня сформированности навыков группового взаимодействия, учащихся в ситуации предъявленной учебной задачи.

Оцениваемые универсальные учебные действия: коммуникативные и регулятивные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- осуществлять пошаговый и итоговый контроль.

Таблица 1 – Результаты первичной диагностики в 3 классе по методике Р.В. Овчаровой «Ковер», декабрь 2023 г.

Пары участников	Наличие центрального рисунка	Одинаковое оформление углов	Симметричное расположение деталей
1 пара	+	-	+
2 пара	+	-	-
3 пара	+	-	+
4 пара	-	-	-
5 пара	+	-	-
6 пара	+	+	+
7 пара	+	+	+
8 пара	-	+	+
9 пара	+	-	+
10 пара	-	-	+
11 пара	+	+	+
12 пара	+	+	+
13 пара	+	+	+
14 пара	+	-	+
15 пара	-	+	+

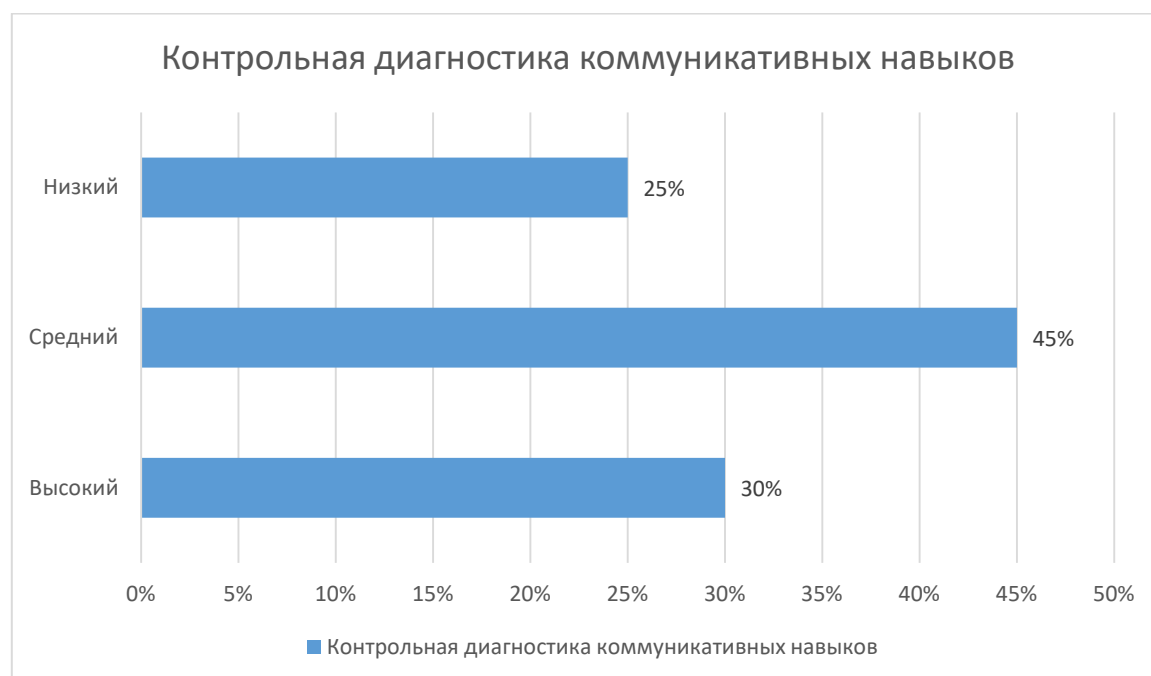


Диаграмма 1 – Результаты первичной диагностики в 3 классе по методике Р.В. Овчаровой «Ковер», декабрь 2023 г.

Таким образом, в 3 классе количество справившихся учеников на момент проведения первичной диагностики – декабрь 2023 года, – обладающих

высшем уровнем использования коммуникативных умений, составляет 30 % от общего количества. Учащихся, обладающих средним уровнем коммуникативных умений и навыков, составляет 45 % от общего количества. Также, учеников, которые недопоняли или допустили ошибки, но выполнили работу, составляет 5 %. Учащихся, которые обладают низким уровнем сформированности умений общения в группе, составляет 20 % от общего количества.

Таблица 2 – Результаты контрольной диагностики в 3 классе по методике Р.В. Овчаровой «Ковер» апрель 2024 г.

Группа	Наличие центрального рисунка	Одинаковое оформление углов	Симметричное расположение деталей
1 пара	+	+	+
2 пара	+	+	-
3 пара	+	+	+
4 пара	-	-	-
5 пара	+	-	-
6 пара	+	+	+
7 пара	+	+	+
8 пара	-	+	+
9 пара	+	-	+
10 пара	-	-	+
11 пара	+	+	+
12 пара	+	+	+
13 пара	+	+	+
14 пара	+	+	+
15 пара	-	+	+
16 пара	+	+	-



Диаграмма 2 – Результаты контрольной диагностики в 3 классе по методике Р.В. Овчаровой «Ковер», апрель 2024 г.

Таким образом, в 3 классе количество справившихся учеников, обладающих высоким уровнем использования коммуникативных умений, составляет 75 % от общего количества. Учащихся, обладающих средним уровнем коммуникативных умений и навыков, составляет 20 % от общего количества. Учащихся, которые обладают низким уровнем сформированности умений общения в группе, составляет 5 % от общего количества.

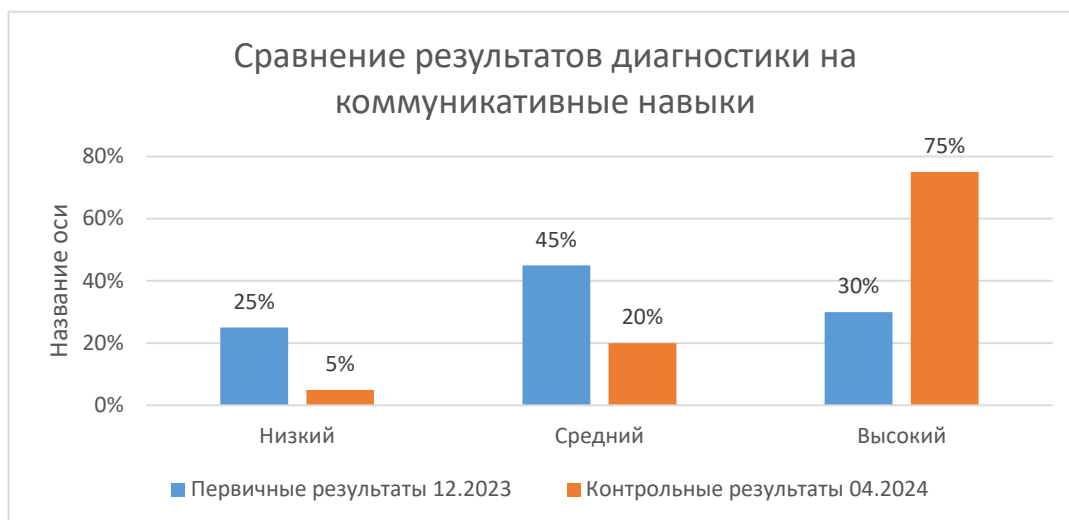


Диаграмма 3 – Сравнение результатов первичной и контрольной диагностик в 3 классе по методике Р.В. Овчаровой «Ковер», декабрь 2023 г. – апрель 2024 г.

Вывод: по итогу проведения медиативно-образовательной социум-терапии в 3 классе четко виден рост уровня коммуникативных навыков школьников. Так, процент школьников, обладающих высокими коммуникативными навыками увеличился на 45 %; уменьшился процент детей обладающими низкими коммуникативными навыками на 20 % и средними коммуникативными навыками на 25 %. Это говорит о сильном росте навыков коммуникации в группе и об эффективности МОСТ.

2. Уровень коммуникативных навыков учащихся класса – Тест С. Розенцвейга (детский вариант)

Инструкция

«На картинке изображены два персонажа. Представь, что те слова, которые говорит родитель, учитель или сверстник, обращены к тебе. Чтобы ты ответил ему в данной ситуации? И потом, форма ответа может быть одна, а чувства ты можешь испытывать другие, не совпадающие с формой ответа. Поэтому напиши свой возможный ответ, а в скобках то, что ты при этом чувствовал».

Обработка результатов теста

Каждый из полученных ответов оценивается, в соответствии с теорией, Розенцвейга, по двум критериям: по направлению реакции и по типу реакции.

По направлению реакции подразделяются на:

Экстрапунитивные: реакция направлена на живое или неживое окружение, осуждается внешняя причина фрустрации, подчеркивается степень фрустрирующей ситуации, иногда разрешения ситуации требуют от другого лица.

Интропунитивные: реакция направлена на самого себя, с принятием вины или же ответственности за исправление возникшей ситуации, фрустрирующая ситуация не подлежит осуждению. Испытуемый принимает фрустрирующую ситуацию как благоприятную для себя.

Импунитивные: фрустрирующая ситуация рассматривается как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое «со временем, обвинение окружающих или самого себя отсутствует.

По типу реакции делятся на:

Препятственно-доминантные. Тип реакции «с фиксацией на препятствии». Препятствия, вызывающие фрустрацию, всячески акцентируются, независимо от того, расцениваются они как благоприятные, неблагоприятные или незначительные.

Самозащитные. Тип реакции «с фиксацией на самозащите». Активность в форме порицания кого-либо, отрицание или признание собственной вины, уклонения от упрека, направленные на защиту своего «Я», ответственность за фрустрацию никому не может быть приписана.

Необходимо-упорствующие. Тип реакции «с фиксацией на удовлетворение потребности». Постоянная потребность найти конструктивное решение конфликтной ситуации в форме либо требования помощи от других лиц, либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию, либо уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению.

Для обозначения направления реакции используются буквы:

Е – экстрапунитивные реакции,

І – интропунитивные реакции,

М – импунитивные.

Типы реакций обозначаются следующими символами:

OD – «с фиксацией на препятствии»,

ED – «с фиксацией на самозащите»,

NP – «с фиксацией на удовлетворение потребности».

Из сочетаний этих шести категорий получают девять возможных факторов и два дополнительных варианта.

Вначале исследователь определяет направление реакции, содержащееся в ответе испытуемого (Е, І или М), а затем выявляет тип реакции: ED, OD или NP.

Далее вычисляется GCR – коэффициент групповой конформности, или, иначе говоря, мера индивидуальной адаптации субъекта к своему социальному окружению. Он определяется путем сравнения ответов испытуемого со стандартными величинами, полученными путем статистического подсчета.

Следующий этап – заполнение таблицы профилей. Осуществляется на основании листа ответов испытуемого. Подсчитывается, сколько раз

встречается каждый из 5 факторов, каждому появлению фактора присваивается один балл. Если же ответ испытуемого оценен при помощи нескольких счетных факторов, то каждому фактору придается равное значение.

GCR индивидуальное меньше GCR нормативного: Действия человека отличаются от того, как обычно, ведут себя люди, попавшие в неприятную ситуацию. Общая манера его поведения, а также его реплики или предложения будут вызывать недоумение у окружающих людей, казаться им странными. На этом фоне его действия, даже весьма рациональные и эффективные, способствующие разрешению проблемы, будут восприниматься окружающими настороженно.

Такой человек обычно труднее адаптируется в новом коллективе, так как говорит и делает не совсем то, что от него ждут. Требуется определенное время, пока люди привыкнут воспринимать его таким, каков он есть. Но если такой человек приходит в творческий коллектив, сотрудники которого сами отличаются оригинальностью поведения, то его адаптация проходит быстро, так как к нему никто не собирается подходить со стандартной меркой.

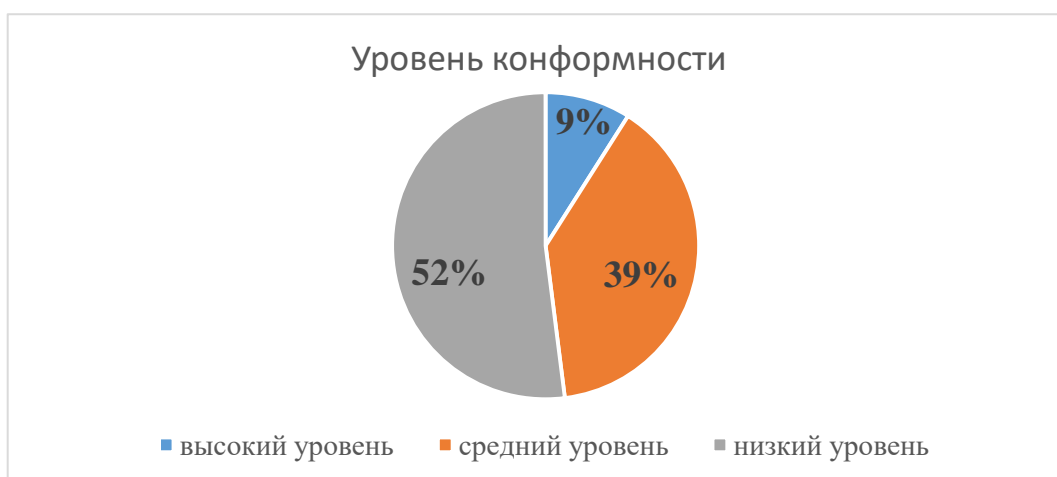


Диаграмма 4 – Результаты первичной диагностики в 3 классе по тесту С. Розенцвейга, декабрь 2023 г.

Таким образом, в 3 классе из 33 учащихся, учащихся, обладающих высшим уровнем групповой конформности 9 % от общего количества учащихся. Учащихся, обладающих средним уровнем групповой конформности 39 % от общего количества учащихся. Учащихся, обладающих низким уровнем конформности 52 % от общего количества учащихся. Из этого можно сделать вывод, что в данном классе большинство детей с низким уровнем конформности.

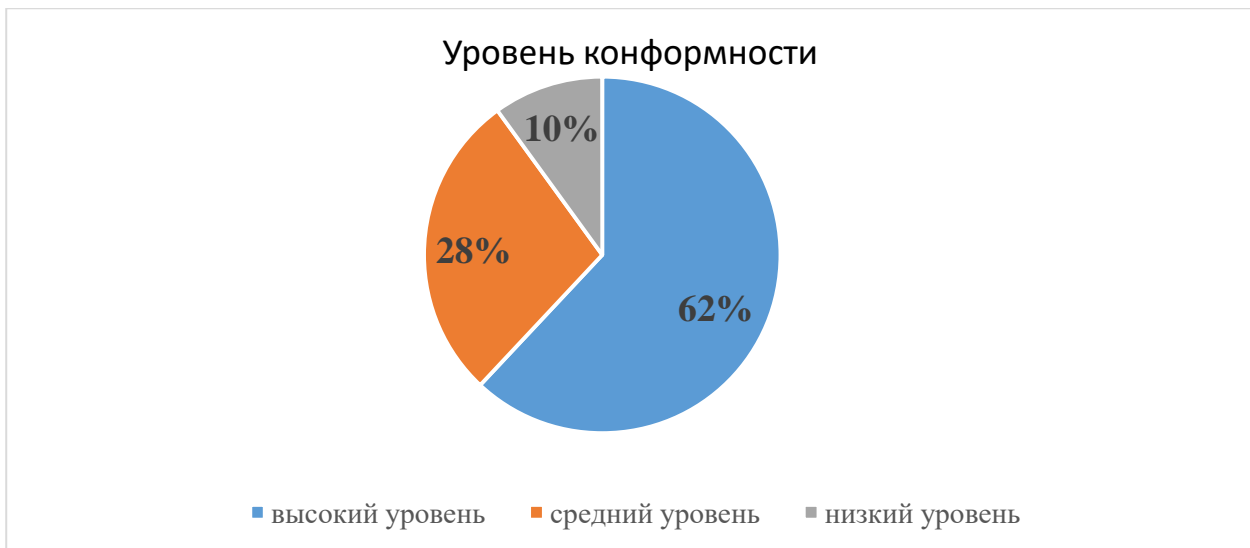


Диаграмма 5 – Результаты контрольной диагностики в 3 классе по тесту С. Розенцвейга, апрель 2024 г.

Таким образом, в 3 классе из 33 учащихся, учащихся, обладающих высоким уровнем групповой конформности 62 % от общего количества учащихся. Учащихся, обладающих средним уровнем групповой конформности 28 % от общего количества учащихся. Учащихся, обладающих низким уровнем конформности 10 % от общего количества учащихся. Из этого можно сделать вывод, что в данном классе большинство детей с высоким уровнем конформности.

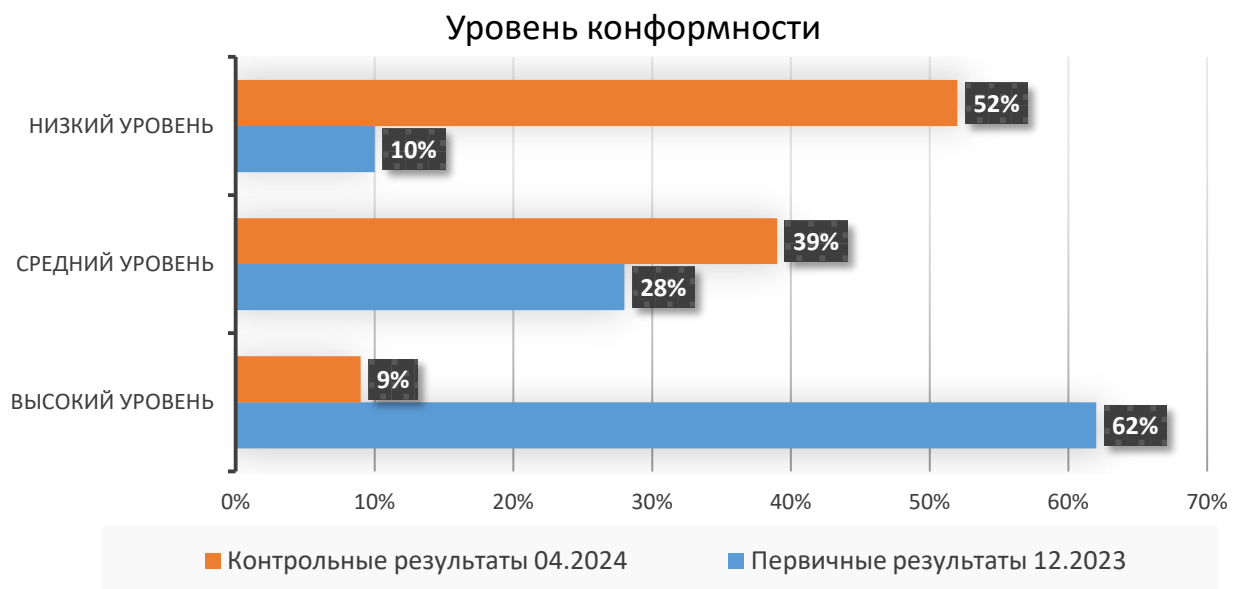


Диаграмма 6 – Сравнение результатов первичной и контрольной диагностик в 3 классе по тесту С. Розенцвейга, декабрь 2023 – апрель 2024 г.

Вывод: по итогу проведения МОСТ уровень конформности в группе вырос за счет развития личностных качеств детей, по итогу контрольной диагностики они активно идут на коммуникацию друг с другом, готовы к большему доверию и приспособлению друг к другу.

Методики и результаты в 8 классе:

1. Социометрический метод исследования – Дж. Морено

Цель проведения социометрической процедуры:

а) измерение степени сплоченности или разобщенности в группе;

б) выявление «социометрических позиций», то есть сопоставимого авторитета членов группы по признакам симпатии или антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;

в) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Таблица 3 – Результаты диагностики отношений между учащимися в 8 классе, 12.2023

Класс/ кол-во уч-ся	Статус									
	Лидер		Предпочитаемый		Принятый		Не принимаемый		Отверженный	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
8 «А» 25 уч-ся	3	12	3	12	2	8	6	24	11	44

Таблица 4 – Результаты диагностики отношений между учащимися в коллективе 8 класса, 04.2024

Класс/ кол-во уч-ся	Статус									
	Лидер		Предпочитаемый		Принятый		Отверженный			
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%		
8 «А» 33 уч-ся	12	36	17	52	3	9	1	3		

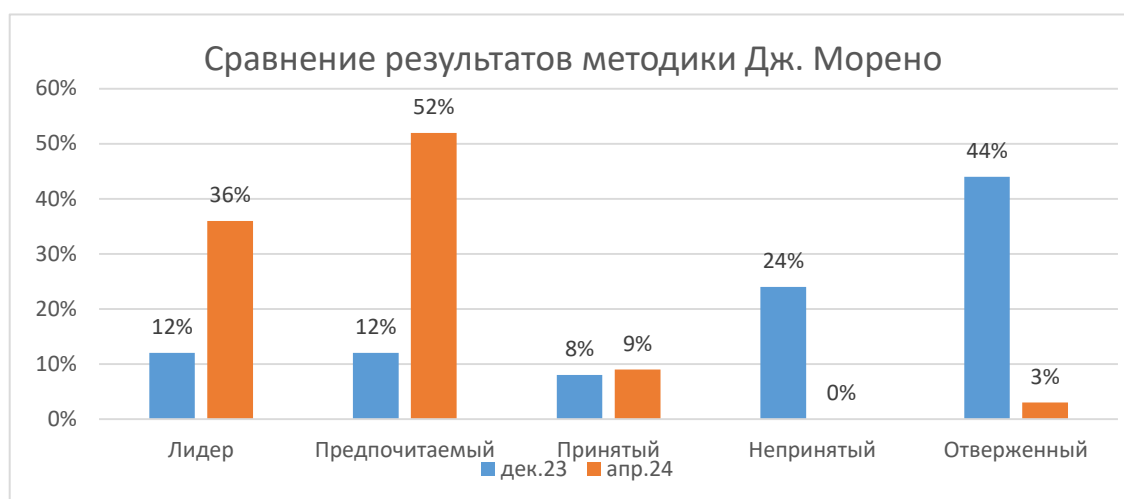


Диаграмма 7 – Сравнение результатов первичной и контрольной диагностик в 8 классе по Социометрическому методу исследования – Дж. Морено, декабрь 2023 – апрель 2024 г.

Таким образом, результаты свидетельствуют о том, что в классном коллективе изменился статус учащихся 8 класса после реализации «МОСТ». После проведения тренингов в 8 классе увеличился процент лидеров – 36 %, предпочитаемых – 52 %, а также уменьшилось количество принятых – 9 %, непринятых – 0%, отверженных – 3 %. Классный руководитель также отмечает положительную динамику в межличностных отношениях школьников.

2. Опросник уровня агрессивности Басса – Дарки

№	ФИО	Индекс враждебности	Индекс агрессивности
1	Оппонент 1	13	18
2	Оппонент 2	4	14
3	Оппонент 3	5	9
4	Оппонент 4	7	18
5	Оппонент 5	11	15
6	Оппонент 6	4	9
7	Оппонент 7	4	16
8	Оппонент 8	6	9
9	Оппонент 9	4	17
10	Оппонент 10	6	20
11	Оппонент 11	6	19
12	Оппонент 12	9	10
13	Оппонент 13	5	13
14	Оппонент 14	15	27
15	Оппонент 15	8	17
16	Оппонент 16	7	10
17	Оппонент 17	9	14
18	Оппонент 18	8	10
19	Оппонент 19	10	12
20	Оппонент 20	13	9
21	Оппонент 21	7	10
22	Оппонент 22	3	11
23	Оппонент 23	9	16
24	Оппонент 24	4	9
25	Оппонент 25	4	16
26	Оппонент 26	9	6
27	Оппонент 27	4	17
28	Оппонент 28	6	20
29	Оппонент 29	7	10
30	Оппонент 30	3	11
31	Оппонент 31	9	16
32	Оппонент 32	6	4
33	Оппонент 33	5	6

Таблица 5 – Результаты диагностики в 8 классе по методике Басса – Дарки, декабрь 2024

№	ФИО	Индекс враждебности	Индекс агрессивности
1	Оппонент 1	7	7
2	Оппонент 2	1	8
3	Оппонент 3	2	5
4	Оппонент 4	3	9
5	Оппонент 5	5	8
6	Оппонент 6	1	4
7	Оппонент 7	2	5
8	Оппонент 8	3	4
9	Оппонент 9	1	9
10	Оппонент 10	2	10
11	Оппонент 11	3	9
12	Оппонент 12	5	7
13	Оппонент 13	2	9
14	Оппонент 14	7	15
15	Оппонент 15	4	8
16	Оппонент 16	3	5
17	Оппонент 17	5	7
18	Оппонент 18	3	6
19	Оппонент 19	5	6
20	Оппонент 20	6	5
21	Оппонент 21	4	3
22	Оппонент 22	2	4
23	Оппонент 23	5	7
24	Оппонент 24	2	3
25	Оппонент 25	3	6
26	Оппонент 26	6	3
27	Оппонент 27	3	6
28	Оппонент 28	5	10
29	Оппонент 29	5	7
30	Оппонент 30	1	3
31	Оппонент 31	5	7
32	Оппонент 32	2	2
33	Оппонент 33	1	3

Таблица 6 – Результаты диагностики в 8 классе по методике Басса – Дарки, апрель 2024

Ключ:

Индекс враждебности: агрессивности:

Отлично: меньше 3 меньше 17

Норма: от 3 до 10 от 17 до 25

Повышенная: больше 10 больше 25

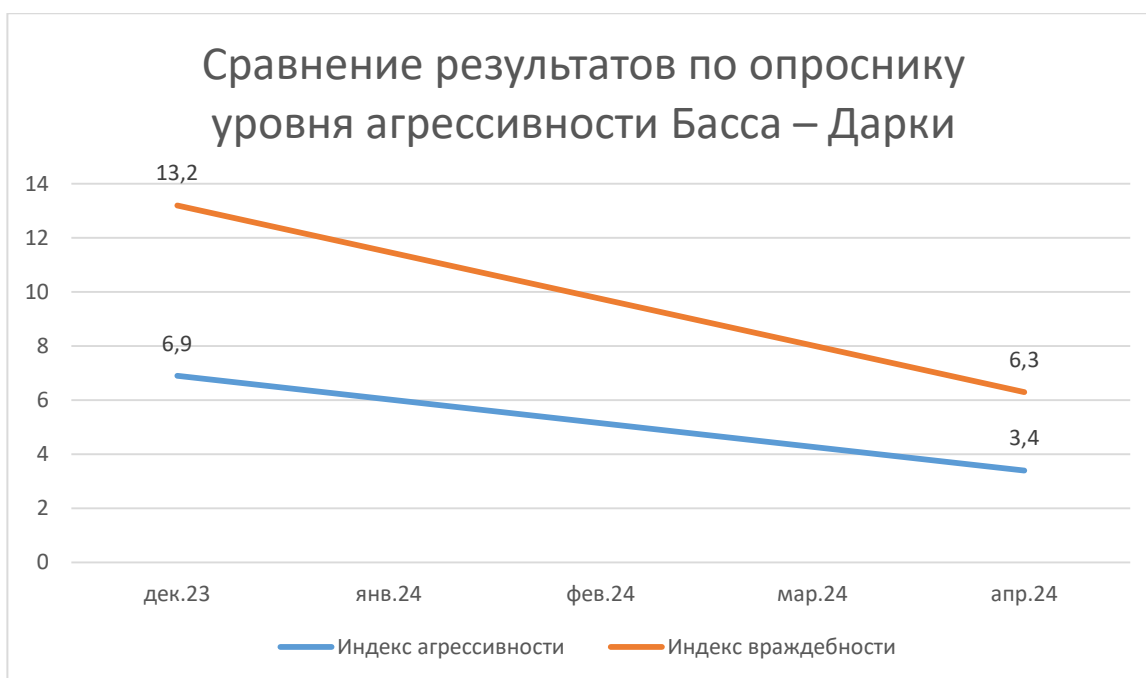


Диаграмма 8 – Сравнение средних результатов по классу первичной и контрольной диагностик в 8 классе по методике Басса – Дарки, декабрь 2023 – апрель 2024 г.

Вывод: исходя из полученных данных, мы видим изменения индексов враждебности и агрессивности по итогу реализации МОСТ. Так в декабре 2023 года средний по классу индекс агрессивности 6,9 (отличный показатель – меньше 17), а индекс враждебности 13,2 (нормой считается показатель от 3 до 10), к декабрю индексы агрессивности и враждебности снизились в 2 раза, до 6,3 и 3,4. Это отличный результат изменения показателей.

Сравнивая результаты диагностик до и после проведения МОСТ, статистически точно видно повышение уровня коммуникативных навыков и доброжелательности в школьном коллективе, совместно с тем, наглядно отслеживается понижение уровня агрессивности у учащихся и общей конфликтности. Знания об эмоциональном интеллекте, развитие эмпатии и формирование практических навыков здоровой коммуникации положительно сказываются как на индивидуальных показателях, так и на общем уровне взаимоотношений в группе.

2. Программа МОСТ

Цель программы МОСТ: создание условий для развития эмоционального интеллекта и мягких навыков у учащихся.

Задачи МОСТ:

1. Развить знания об эмоциональном интеллекте, мягких навыках;
2. Сформировать способность осознавать и принимать свои эмоции, давать здоровую реакцию к чувствам других;
3. Сформировать навыки управления эмоциями, эффективного общения и взаимодействия;
4. Способствовать развитию ценностных норм «экологического общения» и уважения других.

Планируемые результаты:

1. Имеют знания об эмоциональном интеллекте, мягких навыках;
2. Сформированы способности осознавать и принимать свои эмоции, давать здоровую реакцию к чувствам других;
3. Сформированы навыки управления эмоциями, эффективного общения и взаимодействия;
4. Сформировано представление и понимание важности использования «экологического общения» и уважительного отношения к другим.

Тема эмоционального интеллекта очень обширная и очень актуальная. Развитие эмоционального интеллекта должна быть одной из важных тем в системе образования. С начальной школы и до получения аттестат ребенок проходит сложный этап взросления, в этот момент он крайне нуждается в информации объясняющей его поведение, его реакции и эмоции, почему он обижается, злится, расстраивается, почему плохо подавлять свои эмоции и как это делать экологично, так же как и в наставнике, помогающем ему строить здоровые отношения, объясняющий, как правильно вести коммуникацию, как правильно критиковать и хвалить, почему важно уметь договаривать и работать в команде, почему важно заботиться о каждом члене коллектива и общества, почему нельзя обзывать, драться, создавать и участвовать в ситуациях буллинга. Ключевой темой эмоционального интеллекта является эмпатия и идентификация, в условиях растущего уровня конфликтности, повышение уровня эмпатии снижает уровень возникновения конфликтов и напряжения, что в свою очередь создает благоприятные условия для формирования и развития здоровой личности.

То, на сколько сейчас общество ответственно отнесется к образованию нынешнего и последующих поколений, будет определять дальнейшую судьбу уровня коммуникации, культуры общения и взаимоотношений будущего общества. Хочется подчеркнуть важность не только формирования и развития навыков, необходимых для успешной и здоровой коммуникации, но и закрепление ценностных ориентиров и личностных установок у детей, необходимых для формирования здорового социума, основанного на гуманистических ценностях.

Программа занятий включает следующие модули: **конфликт, эмоции, самооценка, личные границы, манипуляции, общение, буллинг, эмпатия и хронофаги**. Каждый модуль имеет обширный список необходимых к прохождению тем, при использовании технологических карт специалистами в области образования рекомендуется проводить занятия в связке с рабочими тетрадями и презентациями (рис. 3) в представленной последовательности, что повысит эффективность качественного и логически выстроенного занятия, без создания сюжетных дыр и не состыковок для занятий с младшими и средним звеньями. При этом работа по модулям может проводиться не в соответствии с представленным.



Рисунок 3 – qr-код на облачное хранилище с приложением для технологических карт

В работе по «МОСТ» раскрывались темы эмоционального интеллекта, мягких навыков, медиативных технологий и медиации, как способа решения конфликтов с применением методики кейсов.

2.1. Эмоциональный интеллект

С момента активной популяризации темы IQ (*Intelligence Quotient* – коэффициент интеллекта) в начале XXI века сейчас постепенно начинает набирать широкую популяризация тема EQ (*Emotional Quotient* – эмоциональный интеллект). И действительно статистика показывает о важности его развития и о постоянном использования в повседневной жизни [9].

Интеллектуальный коэффициент (IQ) – это показатель когнитивных способностей человека, отражающий его умение решать задачи и воспринимать сложные идеи. Его основные характеристики включают:

- Умение решать проблемы;
- Логическое мышление;
- Способность к абстрактному мышлению.

Эмоциональный коэффициент или эмоциональный интеллект (ЭИ) – это способность человека осознавать и понимать свои эмоции, а также эмоции окружающих. Это также включает в себя умение реагировать на изменения настроений людей в зависимости от ситуации. Основные компоненты ЭИ:

- Самосознание: осознание собственных эмоций;

- Саморегуляция: умение контролировать свои эмоции;
- Социальные навыки: способность взаимодействовать с другими;
- Сопереживание: понимание эмоций окружающих;
- Мотивация: стремление к личному росту.

Популяризацию понятия эмоционального интеллекта в 1995 году осуществил психолог Дэниел Гоулман. Его исследования показали, что у людей с развитыми эмоциональными навыками значительно лучше психическое здоровье, а также более высокие лидерские качества. Важно отметить, что 67 % лидерских способностей человека определяются именно уровнем ЭИ. Гоулман также утверждает, что эмоциональный интеллект в два раза важнее и технических знаний [2].

Это мнение поддерживают и исследования других компаний, например, Egon Zehnder, которые обнаружили, что руководители с высоким уровнем ЭИ имеют больше шансов на карьерный успех. Исследования Технологического института Карнеги показали, что 85 % успеха в финансовой сфере зависит от эмоционального интеллекта и мягких навыков, таких как лидерство и коммуникация. В то время, как только 15 % успеха определяются техническими знаниями [2].

Мягкие навыки (soft skills), тесно связанные с ЭИ, становятся все более важными как в профессиональной деятельности, так и в личной жизни. Эти навыки включают в себя способность к коммуникации, эмпатии, лидерству и другим качествам, которые способствуют успешному взаимодействию с окружающими [6, 8].

Твердые навыки (hard skills) – это знания и умения, которые можно измерить и которые являются необходимыми для выполнения конкретных задач. Эти навыки обычно развиваются через образование и практическую работу. Примеры твердых навыков:

- Технические знания и навыки;
- Знание иностранных языков;
- Умение работать с оборудованием и программами;
- Способность выполнять практические задания.

Мягкие навыки – это такие универсальные личностные и социальные качества, которые не поддаются количественному измерению. Они развиваются через личный опыт и взаимодействие с другими людьми. Важнейшие мягкие навыки включают:

- Способность к коммуникации;
- Устойчивость к стрессу;
- Умение работать в команде;
- Навыки разрешения конфликтов;
- Достижение компромиссов;
- Креативность и логическое мышление;
- Тайм-менеджмент;
- Самодисциплина;
- Способность адаптироваться к изменениям.

Исследования, например, проведенные в 2017 году компанией Google, показали, что наиболее продуктивные команды состоят из людей с развитыми мягкими навыками, такими как коммуникация, эмпатия и лидерство. Работодатели все чаще акцентируют внимание именно на этих навыках, так как они критически важны для успешной профессиональной деятельности.

Мягкие навыки можно рассматривать как черты личности, которые влияют на социальное взаимодействие в школе, вузе, на работе и в обычной жизни.

2.2. Модуль 1: конфликты

Цель: обучить учащихся конструктивному подходу к разрешению конфликтов и развить навыки их анализа и профилактики [5].

Задачи:

- Обучающая: изучить понятия конфликта, его стадии и виды.
- Развивающая: научить определять причины конфликта и выбирать эффективные стратегии поведения.
- Воспитательная: сформировать уважительное отношение к собеседнику в конфликтной ситуации.

Планируемые результаты:

- Личностные: учащиеся осознают ценность конструктивного диалога и уважения к другим в конфликте.
- Метапредметные: учащиеся умеют использовать навыки анализа конфликта в учебной и повседневной деятельности.
- Предметные: знание основных этапов конфликта и методов их разрешения.

Модуль про конфликты раскрывает их суть, определяет причины, стадии, а также способы поведения в нем.

Конфликты встречаются в нашей жизни постоянно. Дети должны понять, что конфликт сам по себе не страшен, что он имеет как отрицательные, так и положительные стороны. Обсуждая тему причин конфликта, дети учатся видеть возможности возникновения и пути решения конфликта на предконфликтной стадии. Раскрывая и давая возможность практически ознакомиться со стадиями конфликта и способами поведения в нем, при помощи методики кейсов, у ребенка формируются теоретические и практические навыки для решения возникающих конфликтных ситуаций. При долгосрочной и регулярной работе со временем в классе начинает формироваться деловая культура с партнерскими отношениями.

Метод кейсов (англ. *case study*) – это метод получения нового знания (компетенции) путем организации индивидуального и группового анализа конкретной ситуации через определение проблем, скрытых в ситуациях, поиск критериев эффективного решения и выработку плана действий по решению проблемы. Метод позволяет создавать «ситуации успеха» для каждого ученика

в процессе создания оригинального и отвечающего на проблему решения в ситуации конкуренции.

Метод кейсов является очень эффективным в образовательной среде. Одной из важной особенности использования кейсов является ролевое проигрывание, когда часть учащихся являются субъектами самой ситуации, а остальные участвуют в создании шагов по ее решению, важно ставить задачу визуализировать, проигрывать и презентовать само решение, можно также подключить и соревновательный компонент, разделив класс на несколько команд, которым необходимо найти решение отыгранной их одноклассниками ситуации, после этого обязательно должно идти общее обсуждение правильности выбранных шагов, ошибок, результатов и продумывании последствий, на сколько команды смогли найти реалистичное решение. Так дети формируют наглядное представление о формах и видах конфликтах, закрепляют свои теоретические знания о способах поведения в них и самое главное формируют практические навыки для самостоятельного выхода из конфликтной ситуации или помощи в решении сложившегося конфликта. Метод кейсов имеет огромный интерес и со стороны самих учащихся, он интерактивен, направлен на постоянное взаимодействие, кооперацию, поиск креативных и нестандартных решений, он позволяет детям раскрыться в условиях формального взаимодействия.

Показывая виды обсуждения важно организовывать дебаты, способ обсуждения вещей основанный на применении доказательств и попыток убеждения слушателей. Ключевым аспектом в этом методе помимо развития ораторского мастерства, причина следственной связи, навыков работы с информацией и ее анализом, также является и формирование ценностных установок, правил и этики дискуссий: не переходить на личности, уважать оппонента, приводить достоверную информацию и т.д. Так же, как и метод кейсов он является интерактивным и легко вовлекает детей в процесс обсуждения, они чувствуют себя непосредственными участниками процесса и видят свою возможность влиять на дискуссию, хоть дебаты являются понятным и известным методом по сравнению с кейсами его применение в школе является достаточно редким.

Говоря в целом о способах решения проблемы высокой конфликтности в школьной среде эффективным методом является развитие СШМ (служба школьной медиации). Она важна как структура, создающая культуру взаимоотношений и возможности решения конфликтов для школьников. Сама медиация, как способ решения конфликтов имеет медиативные технологии, актуальные как для решения конфликтов, так и для коммуникации, в МОСТ раскрывается тема медиации и медиативные технологии.

2.3. Модуль 2: эмоции

Цель: развить эмоциональную осознанность учащихся и научить их управлять своими эмоциями [3, 9].

Задачи:

- Обучающая: дать знания о типах эмоций, их значении и роли.
- Развивающая: сформировать способность к самоанализу и осознанию своих эмоциональных состояний.
- Воспитательная: воспитывать бережное отношение к своим и чужим чувствам.

Планируемые результаты:

- Личностные: учащиеся осознают значимость саморефлексии и эмпатии.
- Метапредметные: учащиеся учатся управлять эмоциональными реакциями в различных ситуациях.
- Предметные: знание о типах эмоций, их проявлениях и роли в поведении.

Непонимание себя и своих эмоций часто можно увидеть у многих взрослых людей, понять себя действительно трудно, тем более советская система образования не была направлена на рефлексию, она в целом не знала, что это такое, в обществе до сих пор остается сильное табу на выражение своих эмоций. Общественные запреты и стереотипы «правильности» продолжают данную парадигму, где ребенок находится между «молотом и наковальней» с одной стороны он должен быть осознанным, коммуникативным, иметь когнитивную гибкость, быть открыт к новому, постоянно экспериментировать и уметь саморазвиваться, для соответствия современному обществу, его стандартам для профессиональной и личной реализации, так называем «успешный успех», формулируемый успешными бизнесменами, блогерами, актерами и т.д., с другой стороны он должен соблюдать достаточно консервативным и жестким установкам: установка проявления эмоций – «мальчики не плачут. Это удел слабых», «все девочки плаксы», жесткий запрет на самовыражение через одежду, стиль и т.д. – «Сегодня в кроссовках в школу, а завтра...?», давление по учебе и сдачи экзаменов – «если не сдашь ЕГЭ, то никем не станешь», запрет на большой интерес – «тебе больше всех надо?», «на следующий урок подготовишь и нам расскажешь» и т.д. Во многом их можно свести к фразе «инициатива наказуема», данная установка держится в нашем обществе до сих пор, хотя сформировалась еще в советском прошлом. Но раньше тема психологии в целом не была на столько популярна для всего общества, как сейчас. Рассуждения о том какие ценности должна формировать школа становятся более и более актуальными. Главным в обсуждении темы о «успешном успехе» и «инициатива наказуема» должна быть тема о эмоциональном состоянии ребенка, школа должна формировать условия для успешного всестороннего развития личности ребенка, как субъекта общества, в этом качестве со стороны школы и общества не должно быть регулярного и

сильного давления, выходящего за рамки установления и поддержания дисциплины, создающего дополнительный стресс и давление на психику ребенка в социально напряженной обстановке. Если подход в образовании формирует сама школа – психолого-педагогический состав, соответственно может самостоятельно формулировать ценностные ориентиры, избавляясь от пережитых и неактуальных паттернов поведения, как «инициатива наказуема», то влиять на общественные мнения и корректировать его не имеет возможность, но при этом может обсуждать это, создавать дискуссии, проводить уроки на эту тему, помогая учащимся создавать собственное отношение, здравую оценку относительно «успешного успеха».

В ином случае ребенок будет накапливать большое количество негативных эмоций, справиться с которыми ему не под силу и у которого нет взрослого человека – наставника, который бы помог ему разобраться в этом. В таком случае эмоциональное давление на ребенка будет переходить либо в гетероагрессию (агрессия направленная на других), что повышает уровень конфликтности в детском социуме, либо в аутоагрессию (агрессия, направленная на самого человека), что проявляется в виде нанесения себе вреда в разных формах. Уроки, направленные на развитие эмоционального интеллекта, смогли бы повлиять на данную проблему за счет объяснения темы эмоций, работы с ними, способами сублимации накопившихся, подавленных эмоций.

В данном модуле вместе со школьниками мы рассуждаем и ищем ответы на многие вопросы, которые можно разбить на темы раскрываются следующие темы:

1. Виды эмоций. какие бывают эмоции, сколько их? Правильно ли разделять эмоции на позитивные и негативные? Какие плюсы и минусы приносит каждая эмоция? Почему важно понимать свои эмоции? Что делать, когда много эмоций? Как экологически проявлять свои эмоции? Что такое аутоагрессия и гетероагрессия? Что такое сублимация эмоций?

2. Роль эмоций в конфликте. Как наши эмоции влияют на поведение в конфликте? Как нам научиться различать эмоциональную форму и содержание сообщения? Как доносить информацию, когда человек находится в эмоционально напряженном состоянии?

3. Выражение эмоций. Что такое вербальное и невербальное виды коммуникации при выражении эмоций? Какие виды и формы имеют виды коммуникации? Почему важно использовать оба вида коммуникации? Как научиться правильно считывать эмоции?

4. Стресс. Что такое стресс? Почему мы его испытываем? Имеет ли стресс плюсы? Почему мы бы не смогли обойтись без стресса?

5. Эмоции = чувства. Чем эмоции отличаются от чувств? Что такое эмоциональная спираль? Что такое колесо эмоций? Как применять свои знания на практике?

2.4. Модуль 3: самооценка

Цель: сформировать у учащихся адекватную самооценку и устойчивость к внешнему влиянию.

Задачи:

- Обучающая: обучить пониманию самооценки и ее влияния на поведение.
- Развивающая: развить навыки рефлексии и критического отношения к собственной личности.
- Воспитательная: воспитать уверенность в себе и уважительное отношение к себе и другим.

Планируемые результаты:

- Личностные: осознание своей ценности, уверенность в себе.
- Метапредметные: умение анализировать свои качества и ставить цели для самосовершенствования.
- Предметные: знание факторов, влияющих на самооценку, и техник ее поддержания.

Самооценка – это уровень понимания человеком самого себя, своих положительных и отрицательных качеств, оценивание своей личности, часть Я-концепции. Ребенку в силу возраста сложно объективно оценивать себя, в оценивании себя во многом он полагается на мнение взрослых и сверстников.

Самооценка является пластичной структурой, человек может корректировать отношение к себе самому, а соответственно и менять отношение общества.

В данном модуле важно раскрыть значимость каждого, акцентирование на сильных сторонах, особенностях ребенка, его индивидуальности, поднятие темы недостатков и нормальности их наличия, важности работы над собой.

Самооценка имеет виды от которых зависит поведение человека как в общении, так и в конфликте, при обсуждении данной темы, понятным и наглядным методом является театрализованное обыгрывание, где школьникам даются роли с разными видами самооценки (низкая, здоровая, завышенная), в одинаковой ситуации, они реагируют по-разному. Это дает возможность каждому задуматься о том, как он ведет себя и как бы он хотел себя вести.

2.5. Модуль 4: Личные границы

Цель: научить учащихся понимать и защищать свои границы, а также уважать границы других.

Задачи:

- Обучающая: объяснить понятие личных границ и их виды.
- Развивающая: развить навыки защиты личных границ и их определения.
- Воспитательная: воспитать уважение к чужим границам.

Планируемые результаты:

- Личностные: понимание ценности личных границ и готовность отстаивать их.
- Метапредметные: умение распознавать нарушение границ и корректно их защищать.
- Предметные: знание видов личных границ и способов их обозначения.

Личные границы – это пределы и правила, которые люди устанавливают для себя и окружающих в общении. Зона безопасности человека. Детям часто сложно отстаивать свои личные границы, многие дети и не знают этот термин, но от этого зависит их безопасность.

Данный модуль включает следующие темы:

- Понятие личных границ, 8 типов границ (физические, материальные, духовные, эмоциональные, временные, сексуальные, финансовые, интеллектуальные);
- Классификация границ Нина Браун: гибкие (устойчивые) границы, жесткие границы, мягкие (податливые) границы, губчатые границы;
- Треугольник «Карпмана»: жертва-спасатель-преследователь;
- Отстаивание своих границы.

По мимо задачи дать теоретическую основу данной темы и практические навыки по отстаиванию своих эмоций, важной задачей является снятие табу на обсуждения темы личных границ, возможность школьниками комфортно разговаривать на эту тему, давать советы и поддержку.

2.6. Модуль 5: Манипуляции

Цель: научить учащихся распознавать манипуляции и противостоять им.

Задачи:

- Обучающая: дать знания о видах манипуляций и способах их выявления.
- Развивающая: сформировать навыки самозащиты от манипуляций.
- Воспитательная: воспитывать самостоятельность и уверенность.

Планируемые результаты:

- Личностные: способность критически оценивать действия других людей.
- Метапредметные: умение предотвращать манипуляции в учебной и социальной жизни.
- Предметные: знание основных типов манипуляций и способов реагирования на них.

Манипуляции - это способы влиять на людей с целью достижения своих целей. Они могут быть сознательными или неосознанными и применяться в разных областях жизни, от отношений между людьми до политики и рекламы. Некоторые манипуляции являются обычным способом общения, а другие могут быть вредными для психического здоровья и нарушать права человека.

Данный модуль включает следующие темы:

- Понятие манипуляций, для чего нужна?;
- Как распознать манипуляцию;
- Тип манипуляции - на что давят и чего хотят? (любовь/дружба/долг/страх/жалость, чувство гордости);
- Причины манипуляции (копирование поведения члена семьи/опыт из детства; неумение самому что-то получать (найти у кого можно списать); желание все контролировать (не испытывает уверенность в себе); беспомощность (помоги, скажи); желание угодить всем);
- Разбор примеров манипуляций;
- Как научиться говорить: "Нет";
- Манипуляция – это всегда плохо?

2.7. Модуль 6: общение

Цель: развить у учащихся навыки конструктивного общения и активного слушания.

Задачи:

- Обучающая: познакомить с основами конструктивного общения.
- Развивающая: сформировать навыки активного слушания и корректного выражения мнения.
- Воспитательная: воспитывать уважительное отношение к мнению собеседника.

Планируемые результаты:

- Личностные: умение вести диалог на основе взаимоуважения.
- Метапредметные: развитые навыки коммуникации.
- Предметные: знание принципов эффективного общения.

Общение – это форма взаимодействия между людьми или их группами, в котором происходит обмен информацией, опытом, эмоциями, умениями и навыками, а также результатами деятельности.

Данный модуль включает следующие темы:

- Понятие;
- Правила общения в конфликте.
- Виды (вербально/невербальное).
- Три стороны общения: коммуникативная, интерактивная и перцептивная.
- Критика от «+» к «-» – конструктивная критика, правильная реакция на критику.
- Этичность в общении.
- Правила интонирования.
- Нецензурная лексика и ее влияние на развитие в конфликте.
- Онлайн коммуникация.

- Как быть хорошим собеседником – техника активного слушания, я-сообщение.

Общение – сложный и многоаспектный процесс. В процессе него важно вести экологичную коммуникацию, часто для нее не хватает простых знаний и техник.

2.8. Модуль 7: буллинг

Цель: сформировать у учащихся навыки предотвращения и реагирования на случаи буллинга.

Задачи:

- Обучающая: дать знания о природе и последствиях буллинга.
- Развивающая: научить различать роли участников буллинга и предотвращать его.
- Воспитательная: воспитывать сострадание и нетерпимость ко всем видам насилия.

Планируемые результаты:

- Личностные: понимание недопустимости буллинга, готовность противостоять ему.
- Метапредметные: умение предотвращать и реагировать на проявления буллинга.
- Предметные: знание типов буллинга, способов профилактики и защиты.

Буллинг (*bullying*, *bully* – терроризировать) – довольно распространенное явление, подтверждающее свою актуальность в современном обществе. Это систематический физический или психологический прессинг человека, которое осуществляется одним агрессором или группой людей, и происходит в рамках замкнутой общественной группы. Характерная особенность буллинга – такое явление всегда носит преднамеренный, агрессивный характер. Силы между жертвой и агрессором распределяются неравномерно. Агрессор всегда доминирует над жертвой [7].

Данный термин все чаще употребляется в социуме наравне с ним появился и термин кибербуллинг.

Кибербуллинг – это систематическое намеренное психологическое насилие с целью унижения личности через средства коммуникации в Интернет-пространстве.

Оба понятия новые, но очень опасные, школьники подвержены высокому риску попасть в ситуацию буллинга или кибербуллинга, знания и практические навыки по предотвращению возможных сценариев буллинга снижают риск попадания в него, а знание стратегий поведения, причины поведения буллера и мотивации наблюдателей дают возможность в уже сложившейся ситуации буллинга выйти из нее. Проведение занятий, направленных на развитие эмоционального интеллекта, развития эмпатии, обучению здоровой

коммуникации, снижает риск возникновения ситуаций буллинга в данном коллективе.

Данный модуль включает следующие темы:

- Понятие буллинг;
- «Есть ли шанс у белой вороны?»;
- Причины буллинга;
- Формы буллинга;
- Роли в буллинге (буллеры/жертвы/защитники);
- Кибербуллинг;
- Последствия буллинга;
- Что делать жертве буллинга?;
- Как помочь жертве буллинга?

2.9. Модуль 8: Эмпатия

Цель: развить у учащихся эмпатические навыки и способность понимать других.

Задачи:

- Обучающая: изучить понятие эмпатии, ее значения и уровней.
- Развивающая: сформировать навыки сопереживания и понимания других.
- Воспитательная: воспитывать гуманистическое отношение к окружающим.

Планируемые результаты:

- Личностные: способность к сопереживанию и пониманию чувств других.
- Метапредметные: умение учитывать эмоциональное состояние других в учебной и социальной деятельности.
- Предметные: понимание концепции эмпатии и ее уровней.

Эмпатия – способность понимать эмоции, которые испытывают окружающие, учитывать чувства других людей при принятии решений, а также сопереживать другим людям.

Данный модуль включает следующие темы:

- Понятие эмпатия;
- Уровни эмпатии (низкий, средний, высший);
- Почему важно развивать эмпатию;
- Эмпатия = человечность гуманность.

2.10. Модуль 9: Хронофаги

Цель: научить учащихся управлять своим временем и избегать «пожирателей времени».

Задачи:

- Обучающая: дать знания о хронофагах и их влиянии на продуктивность.
- Развивающая: развить навыки управления временем и грамотного расставления приоритетов при планировании задач.
- Воспитательная: воспитать ответственное отношение к своему времени.

Планируемые результаты:

- Личностные: понимание важности грамотного управления временем.
- Метапредметные: способность выявлять и ограничивать влияние хронофагов.
- Предметные: знание методов борьбы с хронофагами и основ тайм-менеджмента.

Хронофаги (от греч. «хронос» – время и «фаг» – пожирать) – люди или предметы, которые отвлекают от дел, срывают планы и не дают сосредоточиться. Бывают одушевленные (разговоры и переписки) и неодушевленные (рилсы и очереди), контролируемые (веб-серфинг или проверка мессенджеров) и неконтролируемые (опоздавший коллега или отключение электричества) [4].

В век технологий, идет активное распространения различных гаджетов, каждый школьник проводит огромное количество времени в телефоне, на пролистывание ленты в социальных сетях, просмотр быстрых и малоинформативных видео, что создает клиповое мышление, ухудшает дисциплину и мотивацию, повышает риск прокрастинации.

Данный модуль включает следующие темы:

- Понятие.
- Чем опасны хронофаги?
- Тайм-менеджмент как способ борьбы с хронофагами.
- Таблица Эйзенхауэра.

Заключение

Пособие «МОСТ» разработано как комплексная программа для снижения уровня конфликтности и формирования эмоционально безопасной среды в школьных коллективах. Включая в себя темы эмоционального интеллекта, навыков конструктивного общения, личных границ, эмпатии и противостояния манипуляциям, пособие помогает учащимся осознавать и контролировать свои эмоции, уважать чувства других, устанавливать личные границы и защищаться от негативного влияния.

Особое внимание уделено обучению медиативным технологиям, что позволяет школьникам самостоятельно разрешать конфликты, предотвращать буллинг и развивать навыки активного слушания. Программа формирует у учащихся ценностные установки, направленные на уважение, сотрудничество и эмпатию. Освоение материала помогает учащимся подготовиться к взрослой жизни, где они смогут успешно справляться с вызовами и строить конструктивные отношения в социуме.

Таким образом, реализация программы «МОСТ» в школе создает условия для формирования здоровой атмосферы в ученических коллективах и помогает учащимся стать более ответственными, осознанными и уверенными в себе личностями, способными к самосовершенствованию и осознанному выбору.

Эффективность «МОСТ» как способа понижения уровня конфликтности в школьной среде демонстрируют представленные диагностики. «МОСТ» может стать частью школьной образовательной программы для повышения уровня эмоционального интеллекта и осознанности, и понижения уровня конфликтности в ученической среде.

Список литературы

1. Абрамов А. Что такое soft skills и как их развивать. Полный гид 2024 URL: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5e90743f9a7947ca3bbb6523> (дата обращения: 06.11.2024)
2. Абрамов А. Эмоциональный интеллект: как научиться понимать свои и чужие эмоции.
URL: <https://trends.rbc.ru/trends/education/5ed67acf9a79470d60d8af28> (дата обращения: 06.11.2024)
3. Беспалова, М. В. Методы развития эмоционального интеллекта как фактор формирования учебной успешности в начальной, основной и старшей школах / М. В. Беспалова // Шаг в науку : Материалы XV Региональной научно-практической конференции студентов и магистрантов ИФМИТО НГПУ, Новосибирск, 22–26 апреля 2024 года. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2024. – С. 231–232. – EDN KCDAVO.
4. Келеарова А.А, Хронофаги. Кто такие и как они мешают нам жить продуктивнее // Сайт психологов В17.ru 2023.
URL: <https://www.b17.ru/article/chronofagi/> (дата обращения: 06.11.2024)
5. Козырев Г.И. Конфликты и противоречия и конфликты в современной российской школе // Социальные технологии, исследования. 2019. № 6. С. 73 – 84.
URL: <http://kozyrev-gi.ru/pages/konfliktnye-protivorechija/> (дата обращения: 06.11.2024)
6. Палий, И. А. Развитие soft skills - тренд современного образования / И. А. Палий // Проблемы учебного процесса в инновационных школах : Сборник научных трудов / Под редакцией О.В. Кузьмина. Том Выпуск 27. – Иркутск : Иркутский государственный университет, 2022. – С. 119–124. – EDN EKWUMQ.
7. Свириденко Е.И., Назаров М.С. Словарь терминов “Профилактика буллинга в школе от а до я” – ГАУ ДПО ПК ИРО Владивосток 2023.
URL: <https://pkiro.ru/wp-content/uploads/2023/04/slovar-terminov-profilaktika-bullinga.pdf> (дата обращения: 06.11.2024)
8. Фирсова, М.Г. Проблема формирования у подростков универсальных компетенций (soft-skills) / М. Г. Фирсова // Молодежный вектор экономических и правовых исследований российского общества в условиях пандемии : сборник научных трудов по материалам XV Фестиваля науки, Москва, 10 октября 2020 года. – Казань: Общество с ограниченной ответственностью «Бук», 2021. – С. 116–122. – EDN JPCJQZ.
9. Яшина, С.А. Эмоциональный интеллект и развитие Я-концепции школьников в современной школе / С.А. Яшина // Психологическая наука и практика : материалы Международной молодежной конференции молодых ученых, Москва, 15–16 ноября 2018 года / Российский университет дружбы народов. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2018. – С. 333–337. – EDN MOCCGZ.
10. Образование и общество новейшего времени. Теория и практика: материалы международной научно-практической конференции (11 декабря 2024 г., Сочи). Отв. ред. Смирнова Т.В. – Издательство ЦПМ «Академия Бизнеса», Саратов, 2024. – С. 19–27.

Приложения

МЛАДШЕЕ ШКОЛЬНОЕ ЗВЕНО

Тема № 1: «Вводное занятие: Знакомство с проектом»

Класс: 1–4

Цель мероприятия: познакомить учащихся с проектом, его задачами и ведущими, а также создать комфортную атмосферу для взаимодействия и заинтересованности.

Задачи:

Образовательные:

- рассказать детям о целях и задачах проекта;
- познакомить с тематикой будущих занятий.

Развивающие:

- развивать интерес к участию в проекте;
- формировать навыки взаимодействия и работы в коллективе.

Воспитательные:

- создать благоприятную атмосферу для взаимодействия;
- воспитывать уважительное отношение к ведущим и одноклассникам.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание тематики проекта и целей занятий;
- понимание правил работы в группе.

Метапредметные:

- умение взаимодействовать с ведущими и сверстниками;
- способность высказывать своё мнение и задавать вопросы.

Личностные:

- формирование чувства уверенности и заинтересованности;
- развитие положительного отношения к совместной работе.

Методы работы: игра, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная

Оборудование: клубок пряжи, заготовки кружков для смайликов, ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, цельная карта.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный момент – 5 минут

Приветствие учащихся, создание благоприятной атмосферы.

- Здравствуйте, ребята! Какое у вас сегодня настроение? Мы очень рады видеть вас на нашем первом занятии. Сегодня мы будем знакомиться, узнавать, чем будем заниматься на наших встречах, и весело проведём время.

А для начала давайте договоримся о правилах:

- Слушаем друг друга внимательно.
- Поднимаем руку, если хотим что-то сказать.
- Уважительно относимся ко всем.

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- Ребята, наш проект – это серия интересных встреч, на которых мы будем учиться важным и нужным вещам. Например: как лучше понимать себя и других, как правильно общаться и решать сложные ситуации, а главное – как быть дружными и добрыми.

- Мы хотим, чтобы вы не только узнали много нового, но и научились применять это в жизни.

- Сейчас мы расскажем немного о себе, а потом познакомимся с каждым из вас.

Упражнение «Кто я?»

- Мы с ведущими будем по очереди говорить о себе, начиная фразу с «Меня зовут...» и заканчивая рассказом об одном интересном факте о себе.

Например: «Меня зовут Анна, я люблю читать книги, особенно сказки».

После ведущих учащиеся по очереди рассказывают о себе.

3. Основная часть – 25 минут

Игра «Клубочек» (10 минут)

- Давайте проверим, как хорошо мы уже знаем друг друга.

- Мы будем передавать клубочек ниток по кругу, но перед этим скажем, как зовут того, кому хотим передать клубок, и что нам в нём нравится.

Например: «Я передаю клубок Маше, мне нравится, что она всегда улыбается».

В итоге образуется паутина, символизирующая, что мы все связаны друг с другом.

Беседа «О чём мы будем говорить?» (10 минут)

- Как вы думаете, чему можно научиться на наших занятиях?

- Правильно, мы будем говорить о том, как дружить, не ссориться, помогать друг другу, выражать свои эмоции. Мы будем играть, обсуждать, а иногда даже решать сложные вопросы.

- Но для этого важно, чтобы мы всегда были внимательными и добрыми друг к другу.

Упражнение «Правила нашего класса» (5 минут)

- А теперь давайте вместе придумаем наши общие правила, которые помогут нам быть дружными.

Например: «Мы не перебиваем друг друга», «Мы помогаем, если кто-то не понимает задание».

Ведущий записывает правила на ватмане или доске, чтобы оставить их на виду.

4. Рефлексия – 5 минут

- Ребята, как вам наше первое занятие? Что вам особенно понравилось?

Ведущий раздаёт каждому учащемуся бумажный смайлик.

- Если вам всё понравилось, нарисуйте на смайлике весёлое лицо. Если что-то не очень – грустное.

Смайлики собираются, ведущий благодарит детей за обратную связь.

- Спасибо вам за вашу активность и доброту! Мы уверены, что наши занятия будут интересными и полезными. До встречи на следующем занятии!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста с понятием конфликта.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о конфликте и его видах;
- учить определять спусковой механизм конфликтной ситуации;
- обучать умению находить благоприятный выход из межличностных конфликтов.

Развивающие:

- совершенствовать навыки самоконтроля, саморегуляции эмоций;
- развивать терпимость друг к другу через совместные виды деятельности.

Воспитательные:

• содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, неравнодушного отношения к себе и к окружающим;

- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание понятий конфликта и его видов;
- умение определять причины конфликтных ситуаций;
- навык поиска благоприятного выхода из конфликта.

Метапредметные результаты:

- навык самоконтроля и управления эмоциями;
- умение работать в группе, учитывая интересы других.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к себе и окружающим;
- осознание важности товарищества и взаимопомощи.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, памятки, ватман, клей-карандаш, цветная бумага, заготовленные карточки с именами детей, шляпа.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 6 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы. Знакомство, введение в историю.

- Здравствуйте, ребята!

Ведущие представляются.

- Мы с моими помощниками давно путешествуем по разным странам, и этим летом мы нашли кусочек таинственной карты. Кажется, это какой-то остров. Мы бы хотели вместе с вами его изучить. На этом острове живут разные народы: эльфы, гномы, драконы. Правда, они не очень хорошо между собой ладят. Мы же поможем им научиться дружить?

Но перед этим мы должны проверить, а мы сами умеем не ссориться и мирно общаться.

Поэтому мы в самом начале вводим правила:

1. Для того, чтобы ответить, нужно поднять руку, тогда вас спросят
2. Мы не вскакиваем со своих мест
3. Слушаемся ведущих и учителя

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- А теперь давайте с вами поиграем и узнаем, а знаете ли вы, как правильно мириться. Для этого нам всем нужно встать рядом с партой. Я описываю вам ситуацию, и если ее участники ведут себя правильно, то вы хлопаете, а если нет – то топаете.

Готовы?

- 1) Баба Яга украла все ягоды у зверушек в лесу и теперь ни с кем не общается.
- 2) Почтовые голуби показали всем тайные письма короля, но потом признали свою вину, попросили прощения.
- 3) Феи постоянно обидно подшучивают друг над другом и из-за этого вечно ссорятся, но никто ничего не меняет в своем поведении.

- Давайте теперь присядем, вы молодцы!

Как вы думаете, как стоило на самом деле поступить этим персонажам? Почему?

- Всё это – примеры конфликта.

Кто-нибудь может сказать, что такое конфликт?

Правильно, это отсутствие мира и согласия, ссоры и непонимание между людьми.

Как вы думаете, почему люди ссорятся и в их жизни появляются конфликты?

3. Работа по теме – 22 минуты

Да, ребята, вы совершенно правы.

1. Игра «Яблоко»

А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту будто вы яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас и восхищаются.

Вдруг откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: "Сейчас я тебя буду есть!". Подумайте, что вы ответите червяку? Откройте глаза. Теперь вы можете поднять руку и рассказать, чтобы вы сделали, сказали червяку.

Все вы называли разные варианты поведения.

Кто-то пытался хитростью провести червяка, кто-то бы хотел отогнать его кулаками, а кто-то бы тяжело вздохнул. Можно по-разному себя вести в споре.

Посмотрите, ребята, не всегда возможно избежать конфликта. Но главное выбрать правильный пример поведения в конфликтной ситуации и прийти к миру. Только переговоры помогут выяснить истинные причины поведения и приведут ситуацию к компромиссу.

2. «Тяжело быть королём»

Знаете, всё-таки мы же все вместе будем путешествовать по острову? Поэтому уже сейчас мы хотим взять кого-нибудь с собой. У нас есть волшебная шляпа, из которой мы будем каждый раз вытягивать имена счастливых, которые будут выходить к нам.

Вытягивается 2-3 имени из шляпы.

- Ребята, которых мы назвали, выходите сюда. Остальные не расстраивайтесь, ведь каждый раз мы будем приходить с нашей шляпой, так что поучаствуют точно все!

В общем, суть нашей игры в том, что вы не просто так сюда вышли. На время нашей игры вы становитесь королями.

Ведущий обращается к аудитории.

- Ребята, а что вообще делает король?

Смотрите, вы можете издавать законы и отдавать приказы. Вы должны издавать такие законы и приказы, которые сделают лучше людям вокруг. Например, сказать: «Я приказываю всем обязательно подбирать за собой бумажки в течение этой недели!» или «Весь этот день мальчики могут обращаться к девочкам только на вы».

- Давайте начнем.

Спасибо большое, можете присаживаться.

Как вы думаете, а что было бы, если бы ребята давали обидные приказы?

- Но ведь он король, он имеет право говорить и приказывать, что хочет!

- Конечно, но вокруг него его друзья. Он должен прислушиваться, иначе начнется

конфликт. Споры начинаются там, где люди не хотят слышать других и думают только о своих интересах.

4. Рефлексия – 7 минут

Подведение итогов.

Раздаются памятки по видам конфликтов и способам их разрешения и разноцветные бумажные вагоны.

- Мы раздаем вам памятки, где прописаны разные виды конфликтов и небольшие советы о том, как стоит поступать в подобных ситуациях.

Нам было очень весело и приятно с вами общаться и играть!

Напоследок, чтобы закончить на сегодня нашу подготовку к путешествию, давайте составим поезд, на котором мы доберемся до порта. У вас на столах есть вагончики разных цветов. Если вам понравилось, то приклейте зеленый вагон, если средне, то желтый, а если совершенно нет, то красный. На них вы можете написать, что вам сегодня особенно понравилось или не понравилось. После этого мы подойдем к вам, и вы приклеите на нашу железную дорогу.

- Вам понравилось мероприятие? Какое у вас после него настроение?

Следующий раз мы загрузим наши вещи на корабль и поплывем уже к самому острову! До новых встреч!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста со стадиями конфликта.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о стадиях конфликта;
- учить определять стили поведения в конфликте;
- обучить конструктивным способам выражения негативных эмоций.

Развивающие:

- совершенствовать навыки самоконтроля, саморегуляции эмоций;
- принимать индивидуальность и особенности каждого.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся узнают стадии конфликта и их особенности. осваивают различие стилей поведения в конфликте и учат конструктивным способам выражения эмоций.

Метапредметные результаты:

- развиваются навыки самоконтроля и саморегуляции в конфликтных ситуациях;
- ученики учат решать конфликты через диалог и работать в группе, уважая мнения других.

Личностные результаты:

- формируется эмпатия и уважение к окружающим. дети осознают важность мирного разрешения конфликтов и развивают ценности гуманности и доброты.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, ватман, клей-карандаш, цветная бумага, заготовленные карточки с именами детей, шляпа, памятки.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 6 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы. Повторение прошедшей истории.

- Здравствуйте, ребята!

Мы наконец-то прибыли в порт. Давайте встанем, закроем глаза, а теперь потопаем, чтобы переместиться на наш корабль. Это обещает быть удивительным путешествием!

Но прежде чем мы отправимся в плаванье, мы должны вновь поговорить с вами о важных правилах и уважении к друг другу.

Скажите, кто может повторить наши основные правила?

1. Для того, чтобы ответить, нужно поднять руку, тогда вас спросят.
2. Мы не вскакиваем со своих мест.
3. Слушаемся ведущих и учителя.

Да, ребята, вы абсолютно правы!

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- Поговаривают, что судно, на котором мы плывем, является самым большим на всем этом континенте. А сейчас, пока наш корабль еще не отправился в плаванье, мы предлагаем

поиграть в одну игру! Есть одна поучительная история, но мы совсем не можем вспомнить, как она начиналась, как продолжилась и как именно закончилась. Мы помним ее лишь обрывками. Давайте мы назовем вам фрагменты из истории, а вы попробуете сложить ее в одну большую и целую?

- Готовы?

1) Лисенок вежливо попросил машинку у Львенка и тот согласился. Но через некоторое время Львенок захотел вернуть машинку обратно себе, чтобы тоже с ней поиграть. Но какого же было его удивление, когда Лисенок отказался отдавать ему его же машинку! Львенок расстроился и решил попросить их учителя Ежа о помощи. Учитель подошел к Лисенку и тоже вежливо попросил его вернуть машинку Львенка. Но и на это Лисенок ответил отказом!

2) Тогда учитель Еж решил рассказать ему свою историю. «Когда я был маленьким у нас не было таких же игрушек, как у вас. Их у нас было очень мало и все они были не такими красивыми, но мы все друг с другом ими делились, не забывая возвращать владельцам, потому что каждая игрушка была нам дорога и важна. Сейчас у вас намного больше игрушек, но они все еще вам важны так же, как были важны и нам». Лисенку стало стыдно за свой поступок, поэтому он извинился перед Львеном и вернул ему его машинку. Львенок и Лисенок обнялись, пообещав впредь не ссориться.

3) Однажды маленький Львенок решил принести в школу свою игрушечную машинку. Машинка была очень красивая – синяя, яркая и очень быстрая! Эта машинка так сильно понравилась Лисенку, что он тоже захотел с ней поиграть.

Пока ведущие зачитывают фрагменты истории, картинки с моментами выводятся в презентации на экран.

Кто может сказать, как началась и как закончилась история? Как вы пришли к этому решению?

Эта история – пример стадий конфликта.

У конфликта есть три стадии – начальная стадия, стадия конфликта и конечная стадия, во время которой конфликт завершается.

В начальной стадии проблемы как таковой и нет – в первом отрывке сказки мы только узнали персонажей и увидели мысль Лисенка, из-за которой впоследствии и начнется сам конфликт. Стадия конфликта происходит тогда, когда мысль, которая появилась у Лисенка, переходит в действие, а позже и в агрессию. В конфликтах так обычно и бывает, ведь вряд ли кто-то сознательно планирует кого-то обидеть, верно? Это происходит из-за наших желаний, которые иногда выходят из-под контроля, как это случилось и у Лисенка.

Заканчивает конфликт конечная стадия. Во время нее две, или более, сторон, участвующие в конфликте, приходят к компромиссу и мирятся, заканчивая ссору. Иногда подобные конфликты решают посредники, как, например, и в нашей истории – ведь именно учитель Еж помог Лисенку и Львенку помириться.

Как вы думаете, кто в этой истории был не прав? Почему?

3. Работа по теме – 22 минуты

Да, ребята, вы совершенно правы! Наш корабль уже отправился в плаванье, а поэтому мы предлагаем вам немного поиграть, пока мы не прибыли на место.

1. Игра «Море волнуется»

- Думаю, вы все ее прекрасно знаете нашу первую игру – она называется «Море волнуется». На острове, к которому мы плывем, есть много разных существ. Гномы, эльфы, драконы... Как вы думаете, кого мы можем еще там встретить? Сейчас, когда мы досчитаем до «Море волнуется три, волшебная фигура замри!» вы должны будете с помощью своей мимики и жестов показать нам каких-нибудь существ, которых мы можем встретить. Давайте начнем.

Ребята, вы справились просто отлично! Теперь мы знаем, что вы потрясающе жестикулируете. У нас набралось много идей по тому, каких же мы можем встретить существ, верно? Осталось немного подождать, и мы увидим их всех сами, своими глазами!

2. «Хвастуны»

- Наш корабль прошел уже треть пути, а это значит, что нам пора переходить ко второй игре! Она называется «Хвастуны». Как и в прошлый раз мы принесли волшебную шляпу, из которой достанем имена 3 смельчаков, которые поучаствуют в этой игре.

Вытягивается 3-4 имени из шляпы.

Ребята, которых мы назвали, выходите сюда. Остальные не расстраивайтесь, ведь в следующий раз мы снова принесем нашу волшебную шляпу и много кто еще сможет поучаствовать.

Суть нашей игры в том, что вы не просто так сюда вышли. Сейчас вы будете хвастаться. Но хвастаться мы будем не собой, а соседом. Ведь это так прекрасно – иметь таких друзей рядом! Посмотрите внимательно на того, кто находится справа от вас, подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. После того, как каждый из вас похвастается своим соседом, наши прекрасные жюри, в виде сидящих мальчиков и девочек, решат, кто же похвастался лучше всех. Выиграет тот хвастун, за которого будет большее количество голосов!

Сейчас вам нужно будет встать в ряд и по очереди назвать преимущества своего соседа и хвастаться его достоинствами. Давайте начнем.

Большое спасибо, все хвастуны большие молодцы! Теперь ждем решения наших жюри, которые должны проголосовать за того, кто, по вашему мнению, похвастался лучше всех.

Большое спасибо так же нашим жюри! Давайте похлопаем победителю.

Ребята, вы все большие молодцы и очень хорошо постарались.

Кажется, наш корабль добрался до острова! Пора спускаться и отправляться в путь.

Теперь, когда мы с вами наконец попали на этот удивительный остров и преодолели целый океан, мы можем называть себя настоящими моряками! В честь этого мы раздаем вам значки моряков, чтобы после того, как все наше путешествие завершится, вы могли смотреть на них и вспоминать, как именно все начиналось!

Ведущие раздают каждому участнику значки моряков.

4. Рефлексия – 7 минут

Раздаются незаполненные памятки и разноцветные бумажные камни.

- Ребята! Помните в прошлый раз мы раздали вам памятки? В этот раз мы будем делать их с вами сами, своими руками! Мы раздаем вам незаполненные листы, в которые вы должны будете вписать способы повышения настроения, которые вы знаете. Это может быть, как попытка рассмеяться, вспомнить что-нибудь хорошее, съесть что-нибудь вкусненькое или нарисовать добрую картинку. На презентации вы можете увидеть пример оформления вашей памятки. Заберите потом ее домой и повесьте на видное место, чтобы не забывать повышать себе настроение. Дайте волю своему воображению!

Напоследок, чтобы закончить на сегодня наше путешествие к острову, давайте осмотрим побережье, на которое нас высадили. В море мы нашли много разных камней – красные рубины, зеленые изумруды, желтые сапфиры. На ваших столах лежат по три таких камня. Выберете тот, который будет олицетворять ваше настроение после прошедшего мероприятия – зеленый камень означает то, что вам все понравилось, желтый – что вам было интересно, но в то же время скучно, а красный – что мероприятие вызвало в вас лишь плохие эмоции. Чтобы не забыть, вы можете посмотреть на презентацию, на которой расписаны все характеристики цветных камней!

- Вам понравилось мероприятие? Какое у вас после него настроение?

Нам было очень весело и приятно с вами общаться и играть!

В следующий раз мы с вами отправимся на изучение этого удивительного и таинственного острова, чтобы познакомиться с его обитателями! До новых встреч!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: обобщить и расширить знания учащихся об эмоциях и способах их выражения.

Задачи

Образовательные:

- ознакомить детей с эмоциями человека и способами их выражения;
- научить выражать эмоции вербально и невербально.

Развивающие:

- развивать коммуникативные навыки учащихся;
- формировать способы выражения эмоций;
- совершенствовать умение понимать эмоции окружающих.

Воспитательные:

- создать положительный эмоциональный настрой;
- воспитывать культуру поведения и общения в коллективе.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание основных эмоций и способов их выражения;
- умение использовать мимику, жесты и слова для передачи эмоций.

Метапредметные результаты:

- развитие коммуникативных навыков;
- способность определять эмоции окружающих и реагировать на них.

Личностные результаты:

- формирование культуры общения и позитивного взаимодействия;
- осознание важности понимания собственных и чужих эмоций.

Методы работы: беседа, метод проекта, игра.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, карточки с названиями эмоций, заготовленные карточки с именами детей, карандаши, фломастеры, отдельные листочки, заготовки треугольников для проектной части, презентация, музыкальное сопровождение, видео «Эмоции и Чувства развивающее видео для детей».

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 5 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы.

- Здравствуйте ребята!

Ведущие представляют

- Сегодня мы снова будем изучать его жителей, и узнавать что-то новое.

Мы познакомимся с каменными троллями. Тролли не очень хорошо умеют выражать свои эмоции. Они не знают, как показать свою грусть, злость и радость. Давайте поможем им научиться выражать свои эмоции?

- Отлично!

- Сегодня мы будем учиться понимать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

- Но перед этим мы должны проверить, а мы сами умеем понимать и слушать друг друга.

Поэтому мы в самом начале вводим правила:

1. Для того, чтобы ответить, нужно поднять руку, тогда вас спросят

2. Мы не вскакиваем со своих мест
 3. Слушаемся ведущих и учителя
- Для начала назовите, какие эмоции вы знаете?

2. Постановка учебной задачи - 10 минут

- Ребята, сейчас мы с вами посмотрим небольшой мультик про эмоции!

Ведущий включает видео «Эмоции и Чувства развивающее видео для детей». На 4 минуте останавливает видео, что бы спросить у детей, какие эмоции испытывают дети. Ведущий просит класс повторить эмоции.

- Отлично, а сейчас что бы проверить, как вы поняли эмоции, мы поиграем в игру! Я буду называть вам разные слова, а вы говорить противоположные значения.

- Давайте потренируемся: скажу я слово высокий, вы скажете мне: низкий. Поняли задание?

Ведущий говорит ученику слово, он говорит слово наоборот.

веселый – грустный; бодрый – усталый; довольный – сердитый; спокойный – взволнованный; смелый – трусливый; злой – добрый; радостный – печальный.

- Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова?

- Скажите мне, а что обозначают слова радость, злость, грусть?

- Вы совершенно правы! Это эмоции.

- Что же такое эмоции?

- Эмоции – это то, что мы с вами переживаем и чувствуем!

- Человек не может оставаться равнодушным в окружающем мире, человек в своей жизни плачет и смеётся, радуется и злится, охвачен гневом или восторгом, страхом и яростью.

- Какие бывают эмоции?

- Положительные и отрицательные. Они помогают человеку регулировать своё поведение.

- Где выражаются эмоции?

- Правильно, на лице человека.

- При помощи чего выражаются эмоции?

- При помощи жестов, интонации человека и различных выразительных движений

- Вы все большие молодцы! Поехали дальше!

3. Работа по теме – 10 минут

1. Игра «Отгадай эмоцию»

- Ребята, мы тайно сфотографировали наших троллей, предлагаем вам повторить их эмоцию изображённую на фотографии. Вам нужно изобразить ее так, чтобы остальные догадались, что же это за эмоция. Показывать можно мимикой, жестами, а говорить нельзя.

Участник вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

- Ребята, вам понравилась эта игра?

- Сложно было угадывать эмоции?

- Эта игра помогла нам увидеть, как правильно выразить свои эмоции с помощью мимики лица, а так же увидеть, как эти эмоции выражает другой человек.

2. Игра «Музыка и Эмоции»

- Ребята, наши тролли хотят устроить праздник, но они не могут определить какая из песен подойдет. Давайте мы поможем им?

- Сейчас каждый из вас получит листочек. Мы включим вам пару песен, а вы должны прослушать и написать, какие эмоции вы испытали. Но помните, нам нужно помочь троллям найти пеню для вечеринок!

Прослушав музыкальный отрывок, дети описывают настроение музыки. Музыка: Спят усталые игрушки (спокойная), Edvard Grieg, "In The Hall Of The Mountain King" (пугающая, таинственная), Remembering You (грустная), Полет Шмеля (удивление), Light It Up (веселая).

- Ребята что вы почувствовали, когда услышали первую песню?

Поднимите руку перед ответом.

- А со второй песней вы испытали, какие эмоции?

- Кто может сказать, какие эмоции вы испытали на третьей песне?

- На четвертой песне, какие эмоции вы испытали?

- Пятая песня показалась вам подходящей для праздника?

- Отлично! Вы все отлично понимаете настроение и эмоции.

- Какая песня больше всего подходит для праздника троллей?

4. Проектная деятельность – 15 минут

Пицца эмоций:

- А теперь, я предлагаю вам испечь пиццу вместе с троллями, только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся в классе.

Идея заключается в том, что бы раздать детям маркеры или карандаши, и предложить им лист бумаги в форме кусочка пиццы. Дальше пусть дети нарисуют только хорошие эмоции на этом кусочке и предложат соседу по парте или другу.

5. Рефлексия – 5 минут

Подведение итогов.

- Какая хорошая пицца у вас получилась. Вы большие молодцы!

- Ребята, мы помогли нашим троллям понять, что такое эмоции. Мы с вами научились понимать эмоции других и выражать их самим.

- Благодаря этому занятию, мы получили первый кусочек карты нашего Острова Добра! Давайте приклеим наш кусочек карты!

Ведущий приклеивает фрагмент карты к листу ватмана.

- Что больше всего понравилось вам сегодня, было интересно?

- Что было сложно, не понравилось?

Всем спасибо за работу!

- У вас на партах лежат таблички со смайликами. Предлагаю вам выбрать смайлик, соответствующий настроению.

- Нам было очень весело и приятно с вами общаться и играть! В следующий раз мы познакомимся с другими жителями нашего острова! До новых встреч!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: Ознакомление учащихся младшего школьного возраста с ролью эмоций в конфликте.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о влиянии эмоций на взаимодействие между людьми;
- дать определение стрессу как спусковому механизму для выражения негативных эмоций;
- знакомить с понятием эмоциональной спирали и переходом эмоций из одних в другие.

Развивающие:

- совершенствовать навыки самоконтроля, саморегуляции эмоций;
- развивать терпимость друг к другу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- воспитывать у детей чувства терпимости к переживаниям других.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание роли эмоций в развитии конфликтов;
- умение определять стресс как причину негативных эмоций;
- понимание понятий эмоциональной спирали и смены эмоций.

Метапредметные результаты:

- развитие навыков самоконтроля и управления эмоциями;
- умение учитывать эмоциональное состояние других в совместной деятельности.

Личностные результаты:

- воспитание терпимости к переживаниям других людей;
- формирование гуманного и доброжелательного отношения к окружающим.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, кусочек карты, заготовленные карточки с именами, бумажный костер, цветные карандаши, распечатанная «чешуя драконов»

Продолжительность занятия: 40 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 5 минут

Приветствие учащихся, создание благоприятной атмосферы.

- Здравствуйте, ребята, как у вас дела?
- Как ваш настрой?
- Кто мне напомнит, чем мы занимались с вами на прошлом занятии?
- Давайте заодно вспомним, какие правила мы с вами соблюдаем на наших мероприятиях?
- Правильно, мы прибыли с вами на остров и побывали на побережье. Теперь же нам нужно двигаться дальше. Мы принесли вам новый кусочек карты, кажется, это каменные пустоши.
- Как вы думаете, кто бы мог там обитать?

- Посмотрите, тут всё в пепле и даже есть опалённые края.
- На этих каменных пустошах обитают огнедышащие драконы.
- Раньше тут были зеленые леса, реки и долины.
- И все жители этого места жили в мире, но у этих драконов есть одна вредная привычка.
- Когда они злятся, то их кожа покрывается огнем, и это пламя сжигает всё вокруг.
- Сегодня нам с вами нужно научить этих драконов, как сдерживать это пламя и эмоции, чтобы не вредить друг другу и всему вокруг.

2. Постановка учебной задачи – 15 минут

– Эмоции – это очень важно, помните? Только тогда, когда мы их не контролируем, то они могут обжигать нас и наших близких.

«Ассоциации»

– А теперь давайте мы с вами поиграем. Все знают игру «Ассоциации»? Её суть в том, что мы назовем вам какую-то эмоцию, а вы должны назвать ассоциацию к ней. Например: «радость-восторг» или «грусть-печаль». И так по цепочке мы с вами будем называть разные эмоции. Давайте начнем!

– Смотрите, сколько мы эмоций знаем. Мы можем увидеть благодаря ассоциациям, как одни переживания переходят в другие.

3. Работа по теме – 10 минут

– Ребята, вы же не думаете, что мы забыли про нашу традицию со шляпой? Давайте барабанную дробь...

Ведущий вытягивает по два имени и дважды проводит игру (с двумя парами, соответственно). Выходят двое детей.

– Сейчас вы вытягиваете из нашей волшебной коробочки какую-то эмоцию, и вы должны отыграть с ней коротенькую ситуацию, которую мы вам зададим (например, разыграть ссору или беседу о погоде).

После первого розыгрыша ситуации, ведущий просит повторить детей все то же самое, но перебросив эмоцию по жребью. После детям в зале задаются вопросы: «Как конкретно смена эмоций и интонации повлияла на восприятие одного и того же диалога?»

– А сейчас я предлагаю нам с вами немного поиграть:

1. Игра-демонстрация «Эмоциональный костер»:

– Ребята, а без чего мы не сможем выжить на необитаемом острове? Правильно: веревка, вода, лекарства... И очень важно добыть огонь. Огонь может согреть, на нем можно приготовить еду. Но также им можно обжечься или спалить ужин. Когда мы разжигаем костер, то нужно обязательно следить за его состоянием.

- Также и наши эмоции могут разгораться, согревать или обжигать.

– Знаете, я говорила о том, что раньше драконы жили в согласии. И я хочу рассказать вам историю того, с чего все началось.

– Я буду читать историю одного дракона, а мы вместе будем смотреть, насколько сильно разгорается его «костер».

Ведущий зачитывает историю, по ее ходу добавляя к костру на доске пламя или дрова. Два соведущих передеваются в драконов и по ролям также отыгрывают сценку.

– «На нашем острове раньше царил мир и покой. Все драконы дружили, играли и общались. И среди всех драконов был дракон Жора. И ему казалось, что весь мир настроен против него.

Ведущий крепит бумажные бревна на доску

- То дождь пойдет, когда забыл зонтик;

Крепится первый язык пламени.

- то он получит двойку в волшебной школе;

Костёр становится еще больше.

– Он долго ходил и копил в себе гнев, обиду и стресс. И в один день к нему подходит его друг Тоша и говорит:

- Чего ты такой грустный? Посмотри, какой прекрасный денек! Солнышко светит, всё хорошо!

- Прекрасный денек!? Ты посмотри, солнце это светит в глаза, всё такое... раздражающее!

- В Жоре так долго копился весь негатив, что он всё выплеснул в ссоре с другом, загорелся и окончательно рассорился со всеми.

Ведущий добавляет оставшиеся языки огня.

- Давайте пока похлопаем нашим актерам.

- Видите, какой большой стал костер?

- Ребята, с чего началось разжигание костра? (бревна – стресс)

- Как дракон мог предотвратить ссору? (сразу разобраться со своими накопившимися переживаниями)

- Правильно, всё началось с того, что Жора не разобрался сразу со своими эмоциями и переживаниями, поэтому даже маленький конфликт стали спусковым крючком, видите, как разгорелся костер? Если бы сразу убрали стресс (бревна), то ссоры бы могло бы и не быть.

4. Рефлексия - 10 минут

Подведение итогов.

- Я предлагаю вам один способ, как можно выплеснуть безобидно и смешно выплеснуть гнев: повернитесь на своего соседа и порычите на него как можно громче!

- Давайте все вместе на раз-два-три!

- А теперь мы вам раздадим чешуйки драконов. Мы собрали их на острове, видите, они бесцветные, потому что пока их везли, всё волшебство уже испарилось из них. Мы должны зарядить их своим настроением, чтобы показать, какие эмоции мы испытали за это мероприятие.

Помощники раздают чешуйки.

- Если вам понравилось – можете разукрасить розовым, желтым, зеленым; нарисовать звездочки сердечки; ярко оформить чешуйку.

- Если вам не очень понравилось, то можете закрасить простым карандашом или ручкой.

- А если вообще совершенно ужасно, то можете ничего не заполнять.

Пока дети рисуют, ведущий задает устно вопросы о том, что конкретно понравилось/не понравилось/ что нужно добавить. После чешуйки собираются для доставки «обратно на остров». Прощание с детьми, приклеивание кусочка карты.

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста с понятием самооценки.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о самооценке, ее видах;
- учить детей правильно оценивать себя, свои достоинства и недостатки;
- обучить их правильному отношению к окружающим с нездоровой

самооценкой.

Развивающие:

- совершенствовать отношение к окружающим;
- принимать индивидуальность и особенности каждого.

Воспитательные:

• содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;

- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание понятий самооценки и ее видов;
- умение оценивать свои достоинства и недостатки;
- навык взаимодействия с людьми, обладающими нездоровой самооценкой.

Метапредметные результаты:

- развитые навыки самоконтроля и осознания индивидуальных особенностей;
- умение учитывать особенности других людей в общении.

Личностные результаты:

• формирование уважительного и доброжелательного отношения к себе и другим;

- осознание ценности доброты, товарищества и взаимопомощи.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, ватман, клей-карандаш, заготовленные карточки с именами детей и карточки с именами магов, шляпа, кусочек карты, распечатанный шаблон «Бабы Яги».

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 6 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы.

- Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Готовы к новому путешествию? Кто сможет напомнить, чем мы занимались с вами на прошлом занятии?

- Верно! В прошлый раз мы с вами познакомились с драконами и помогли им справиться с гневом. А значит, нам пора отправляться дальше в путь! Сегодня мы принесли новый кусочек карты, давайте поподробнее его рассмотрим. Кажется, на нем изображен домик на курьих ножках! Как вы думаете, кто может в нем жить?

- Да, ребята, вы абсолютно правы! Сегодня мы с вами заглянем в гости к Бабушке Яге. Давайте мы встанем, закроем глаза и потопаем на месте, чтобы переместиться в избушку бабы Яги!

Пока дети топаят с закрытыми глазами, в кабинет заходит Баба Яга.

Баба Яга: здравствуйте, ребята!

- Вы только посмотрите! Мы смогли увидаться с настоящей бабушкой Ягой. Давайте вежливо с ней поздороваемся!

Баба Яга: ого, какие вы все умницы-разумницы! Давно не видела таких вежливых и добрых ребят. Вы ведь не просто так заскочили ко мне в гости, верно? На нашем острове слухи передаются очень быстро! Я слышала от каменных троллей и драконов, что вы смогли им помочь справиться с их проблемами. Сможете ли вы помочь мне, несчастной бабушке?

- Конечно, мы поможем вам, бабушка Яга! Ведь правда, ребята?

Баба Яга: спасибо вам, что согласились мне помочь! Но я должна предупредить вас, что со мной шутки плохи! Непослушных детей я отправляю на перевоспитание моему другу Кощею, так и знайте. Поэтому, если вы не хотите к нему в гости, давайте повторим правила поведения! Ну-ка, какой смельчак сможет сказать мне, что нельзя делать на занятии?

1) Вставать со своих мест без разрешения.

2) Не поднимать руку перед ответом.

3) Не слушаться ведущих и учителя.

Баба Яга: ого, да вы знаете правила даже лучше меня! Ладно, так и быть, не буду отправлять вас к Кощею. Но если вдруг захотите его навестить, милости прошу!

Приветствуют ведущих. Вспоминают прошлое мероприятие.

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- Бабушка Яга, как вы и сказали, мы пришли к вам в гости не просто так. Расскажите, какая проблема вас беспокоит?

Баба Яга: ох, ребяташки... Проблема моя в том, что я совсем себя не люблю! Смотрю в зеркало и так, и эдак, все не нравится. С друзьями рассорилась! С лесными феями уже которую неделю не разговариваю. Ученый кот сказал, что у меня низкая са... само... Ох, не могу вспомнить название!

- Кажется, мы поняли, что имел ввиду ученый Кот! Он сказал вам, что у вас низкая самооценка, правильно?

Баба Яга: да, представляете, прям так и сказал! Это какое-то оскорбление? Он хотел меня обидеть?

- Что вы, бабушка, ни в коем случае! В слове «самооценка» нет ничего обидного и плохого! Ребята, а вы знаете, что такое самооценка? Кто сможет объяснить бабушке Яге, что это такое?

- Правильно! Давайте повторим: Самооценка – это оценивание самого себя, своей внешности, своего характера, своих недостатков и достоинств. Бывает несколько видов самооценки: завышенная, средняя и низкая. Когда у человека завышенная самооценка, это плохо сказывается на его общении с людьми, потому что человек начинает любить и ценить только свою персону, слишком сильно возвышая себя самого в своих же глазах. Когда у человека средняя, то есть обычная самооценка, это очень помогает в отношении как с собой, так и с другими людьми, потому что человек себя оценивает и принимает таким, какой он есть, не притворяясь кем-то другим. А вот низкая самооценка – это так же опасно и серьезно, как и завышенная. Человек с низкой самооценкой совсем себя не любит, не ценит свои старания и не видит в себе ничего хорошего. Когда человек сталкивается с такой проблемой, ему становится очень тяжело общаться со своими близкими и друзьями, он начинает чаще ссориться с людьми и, что самое главное, он находится в непрерывном конфликте с самим собой. Проще говоря, низкую и завышенную самооценку можно назвать нездоровой, а среднюю – здоровой.

Баба Яга: какой ужас! Значит я что, болею низкой самооценкой? А от этого не умирают?

- Нет, что вы, бабушка. Самооценку, как завышенную, так и заниженную, можно вернуть в «здоровое» состояние долгой работой над собой. Но мы обязательно вам поможем! Правда, ребята?

Баба Яга: ох, спасибо вам, ребяташки! Век вас и вашу доброту не забуду. Давайте тогда быстрее работать над моей са... само... Самооценкой! Мне уже не терпится!

3. Работа по теме – 22 минут

1. Игра «Скульпторы»

Баба Яга: ребята, вы знаете, я бы хотела вам в кое-чем признаться... Это мой самый главный секрет. Пообещайте, что никому не расскажите! На самом деле... Я обожаю лепить из глины! В моем доме очень много статуэток и скульптур... И их всех сделала я сама! Но почему-то каждый раз, когда я их делаю, все они получаются очень грустными, печальными... Как будто они себя тоже не любят. Прямо как я!

- На самом деле, бабушка, в этом нет ничего удивительного. Когда человек чувствует себя плохо, он переносит свое плохое состояние и на то, что он делает. Он может переносить это на близких ему людей, на своих питомцев или на свое творчество! Ребята, давайте поможем бабушке и покажем, как делать правильные, добрые скульптуры?

- Отлично! А сейчас, пожалуйста, встаньте со своих мест и поделитесь на пары. Если кому-то не хватит пары, то не переживайте, вы можете встать в пару с бабушкой Ягой!

Баба Яга: да-да! Я тоже с удовольствием поиграю, детишки!

- А теперь, когда все встали по парам, вам нужно решить, кто из вас будет скульптором, а кто его «глиной». А теперь мы будем давать скульпторам описание скульптур, которые они должны будут «слепить» и продемонстрировать. Скульпторы могут «лепить» с помощью своих рук и слов, вежливо сказанных своим скульптурам. Все готовы?

Один из ведущих зачитывает описания скульптур, пока другие двое ведущих, и Баба Яга – если ей не досталась пара – ходят по классу и поддерживают детей в их работе.

- Итак, задания!

1) Сделайте человека, который совсем ничего не боится.

2) Сделайте счастливого человека.

3) Сделайте человека, который любит себя.

Баба Яга: какие же вы все молодцы! А теперь давайте поменяемся ролями, что скажите? Теперь скульптор станут глиной, а глина – скульпторами!

Дети меняются ролями. Ведущий зачитывает те же самые задания, дети выполняют их.

Баба Яга: вот это я понимаю – настоящие скульптуры! Вы все большие умницы, детишки. Теперь я точно поняла, какими должны быть настоящие, счастливые и добрые статуи! Теперь мои скульптуры точно станут более красивыми. Спасибо вам!

2. Игра «Актеры»

Баба Яга: знаете, на самом деле я все еще не поняла, как отличаются люди с завышенной и заниженной самооценкой от людей с обычной самооценкой... Никогда не задумывалась о таком! Как это определяется? А вдруг у моих друзей тоже низкая самооценка? Или... Ох! А вдруг она у них завышенная? Как об этом узнать?

- На этот случай у нас тоже есть игра, бабушка Яга! На самом деле людей с нездоровой самооценкой легко отличить от людей со здоровой по их поведению. Мы предлагаем поиграть вам в игру, под названием «Актеры»! Как и в прошлый раз, мы принесли волшебную шляпу, из которой достанем имена шести смельчаков, которые поучаствуют в этой игре.

Вытягивается 6 имен из шляпы.

- Ребята, которых мы назвали, выходите сюда. Остальные не расстраивайтесь, ведь в следующий раз мы снова принесем нашу волшебную шляпу и много кто еще сможет поучаствовать!

- В наших руках сейчас ровно шесть волшебных карточек. В них написаны имена магов с разными видами самоооенок: на двух карточках будут маги с низкой самооценкой, на двух других – маги с нормальной самооценкой, а на последних двух будут маги с завышенной самооценкой. Сейчас мы раздадим каждому актеру по одной карточке, и дадим время подготовиться. Через пару минут вы должны будете выйти на публику, представиться именем своего мага и рассказать что-нибудь о себе, чтобы публика в зале – то есть остальные ученики – могли с легкостью догадаться, какая самооценка у мага, которого вы играете. Готовы?

Детям дается две минуты на подготовку. После этого они по очереди выходят и презентуют своего персонажа остальной части класса. Неучаствующие дети вместе с Бабой Ягой пытаются отгадать самооценку персонажа.

- Ребята, вы все большие молодцы и очень хорошо постарались. Давайте похлопаем друг другу!

Баба Яга: спасибо вам, ребята! Теперь я поняла, как отличить людей с нездоровой самооценкой. В следующий раз обязательно понаблюдаю за своими друзьями! Вдруг им тоже нужна будет помощь?

3. Игра «Подари мне комплимент»

Баба Яга: ребята, я немного подустала... Давненько я не общалась с такими веселыми и активными ребятами, как вы! Настроение старушке подняли, спасибо вам. Я отойду на несколько минут, попить молочной водички. Только не убегайте никуда! А то нравиться вы мне, грустно без вас будет.

Баба Яга выходит из класса.

- Знаете, кажется у нас появился план! Ребята, знаете ли вы, что самое важное для человека, когда у него низкая самооценка?

- Правильно! Самое важное – это поддержка близких людей. Мы уже смогли подружиться с Бабой Ягой, верно? И она как никто другой нуждается в нашей поддержке! Мы предлагаем вам вот что – когда Баба Яга вернется, давайте громко скажем ей комплименты? Например, я скажу, что она самая красивая.

- А я скажу, что она самая умная! Теперь каждый из вас должен придумать то, что он скажет бабушке Яге, когда она вернется. Готовы?

Через несколько минут Баба Яга заходит обратно в класс. Ведущие дают знак детям, и они вместе, хором говорят комплименты Бабе Яге. Баба Яга удивляется и улыбается детям.

Баба Яга: ах! Как приятно... Я так давно не слышала комплиментов! Даже на душе легче стало... Могли бы вы мне их повторить, но не так громко? А то ушки у меня старенькие, больные. Я была бы так счастлива!

Желающие дети поднимают руки и говорят комплименты Бабе Яге.

Баба Яга: спасибо вам большое, ребятюшки! Давно я не чувствовала себя такой счастливой... У меня никогда не было таких чудесных и добрых друзей, как вы! Теперь я поняла, что значит по-настоящему любить и ценить себя.

4. Рефлексия – 7 минут

Подведение итогов.

Раздается картонный шаблон «Бабы Яги».

- Ребята! Сегодня вы очень хорошо постарались. Благодаря вам бабушка Яга научилась любить и принимать себя такой, какая она есть. Мы научились с вами различать людей с разными видами самооенок, побыли скульпторами... А самое главное, смогли подружиться с одной прекрасной, доброй и чудесной бабушкой Ягой!

Баба Яга: огромное вам спасибо за сегодняшний день! Я вас никогда-никогда не забуду! Буду всем на нашем острове рассказывать про вашу команду.

- А теперь, в завершение нашего сегодняшнего путешествия, мы бы хотели попросить вас кое-что сделать. Посмотрите на ваши парты. Мы раздали вам шаблоны «Бабы Яги». На них нарисована лишь одежда Бабы Яги, но она не разукрашена. И посмотрите – на шаблоне совсем не нарисовано лицо нашей дорогой бабушки! Сейчас вам нужно раскрасить одежду Яги, а также нарисовать ее лицо. Цвет ее одежды и выражение ее лица будет зависеть от того, какое у вас осталось настроение после нашего путешествия – если вам не понравилось, сделайте одежду Бабы Яги черной, темной, и нарисуйте ей грустное выражение лица. Если же вам наоборот понравилось, сделайте Бабу Ягу улыбающейся, счастливой, а ее одежду светлой.

- А теперь, когда вы закончили, давайте приклеим новый кусочек карты!

Ведущие приклеивают на карту новую часть.

- Нам было очень весело и приятно с вами общаться и играть!

Баба Яга: я тоже была счастлива познакомиться с вами, ребяташки! Скажите пожалуйста, вам понравилось сегодняшнее мероприятие?

- В следующий раз мы с вами отправимся в удивительный и загадочный лес! До новых встреч!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: обучить школьников младшего школьного возраста выстраивать личные границы в конфликте.

Задачи

Образовательные:

- формировать представление о понятии личных границ;
- ознакомить с «треугольником Карпмана» в упрощенной для понимания версии.

Развивающие:

- совершенствовать навыки выстраивания личных границ в конфликте;
- развивать терпимость друг к другу.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- воспитывать у детей чувства терпимости к переживаниям других.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание понятия личных границ и их видов (физических, эмоциональных);
- умение распознавать нарушение личных границ;
- навык использования корректных фраз для защиты своих границ.

Метапредметные результаты:

- развитие способности распознавать и учитывать чужие границы в общении;
- навык самоконтроля в конфликтных ситуациях.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к своим и чужим границам;
- осознание ценности терпимости и взаимного уважения.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, кусочек карты, шляпа с именами детей, памятки.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 6 минут

Приветствие, создание атмосферы.

- Как ваши дела ребята, здравствуйте! Кто напомним мне, что было на нашем прошлом занятии? Правильно, мы помогли бабе Яге принять себя.

- Сегодня же отправимся в глубь леса. Закройте глаза, представьте, что вы в густом-густом лесу. Что вы чувствуете? Какие запахи? Звуки? Ощущения?

- Представьте, как вас со всех сторон касаются мохнатые ветки елей. Они прямо нас затягивают в чащу и не дают пройти. Духи леса очень давно не видели людей и очень хотят нас потрогать, но могут же нас поранить случайно. Нам нужно объяснить им, как правильно общаться и не нарушать наши границы.

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- Давайте мы сейчас с вами вместе посмотрим один мультфильм и обсудим его.

Просмотр мультфильма «Мне так не нравится! Про Миру и Гошу»

- Ребят, что же такое личные границы? Давайте все сейчас встанем и вытянем руки в стороны.

Ведущий показывает свои физические границы, расставив руки в стороны.

- И это только ваше поле. Это и есть ваши личные границы.

- Можете опускать руки и садиться.
- Что вам понравилось в мультфильме? Что нет? Что вы узнали нового для себя?

3. Работа по теме – 22 минуты

- Знаете, иногда конфликт выходит на уровень того, что нам даже хочется подойти ближе и ударить человека. Нам очень нужно понимать, что у нас всех есть физические личные границы, которые без вашего разрешения никто не должен нарушать.

Игра на определение физических границ «Ближе-дальше»

- Ребята, вы же не думаете, что мы забыли про нашу традицию со шляпой? Давайте барабанную дробь...

Ведущий вытягивает по два имени и дважды проводит игру (с двумя парами, соответственно).

- Давайте станем парами напротив друг друга. Когда я говорю «ближе» - вы должны немного приблизиться друг к другу настолько, насколько вам комфортно, а когда «дальше», то наоборот отойти.

Проводится игра.

- В какой момент стало некомфортно? Вы смогли более четко понять, где проходят ваши физические границы?

- Спасибо большое за участие, присаживайтесь.

- А что же делать, если кто-то хочет нарушить мои границы?

- Можно сначала сказать словами: «Отойди от меня, пожалуйста».

- После повысить голос и выставить руку вперед. Всегда нужно стараться избегать драк, но иногда бывает, что это неизбежно. Тогда лучше всего уйти, оставив агрессора.

Тренинг на определение эмоционально-психологических границ

- Но ведь мы можем потрогать себя руку, за ногу или нос.

Ведущий сопровождает перечисление наглядным действием: трогает свои руки, ногу и т.д.

- Но можем ли потрогать свою душу?.. Мы знаем, что если мы кого-то ударим, то ему будет больно. Но иногда мы можем делать больно и словами. Плохие слова и обидные фразы задевают наши другие границы – эмоциональные.

- Сейчас я буду зачитывать разные фразы. Если вы считаете, что они неприятные, некомфортные, обидные, то должны поднять руку. Если нет – то оставить ее внизу.

- Это всё из-за тебя

- Не делай так больше, пожалуйста

- Если бы не ты, то было бы лучше

- Ты только и умеешь, что всё портить

- Мне было неприятно твоё поведение

- Какие фразы были вам неприятны? Почему?

- Нам неприятны те слова, которые нас обесценивают. Даже если нас обидели, и мы хотим выразить своё недовольство, то можно сказать это в более мягкой форме, как во второй группе фраз.

4. Рефлексия – 7 минут

Подведение итогов.

Наглядная проработка материала «Прогулка через лес» (может убираться или добавляться по ходу проведения мероприятия в зависимости от оставшегося времени)

- А сейчас, когда мы узнали столько всего нового. Давайте теперь попробуем правильно отогнать ветки. Давайте все встанем и по очереди попробуем их вежливо убрать.

- Но для этого нам понадобятся еще двое помощников сюда вперед

Выбираются дети

Начинает играть шум штормящего леса. Походу того, как ведущий с детьми убирает ветки, он затихает. Ведущий с детьми сопровождает слова движениями руками в стороны.

- Давайте по очереди вежливо просить ветки разойтись. Я начну: «Отойдите, пожалуйста»

Проводится игра, дети садятся на места.

- Сейчас мы раздадим вам еловые веточки, на которых написаны фразы, которые можно использовать при отказе или просьбе что-то прекратить.

Помощники раздают материал.

- Ну что, ребята, вам понравилось? Что вам понравилось особенно, а что нет? Что можно было бы добавить?

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста с тем, как правильно говорить «нет».

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о том, как правильно отказывать;
- учить быть вежливым в отказе;
- развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением.

Развивающие:

- совершенствовать навыки самоконтроля, саморегуляции эмоций;
- принимать индивидуальность и особенности каждого.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание о способах корректного отказа;
- умение находить баланс между отказом и вежливостью;
- навык самостоятельного принятия решений и аргументации своих действий.

Метапредметные результаты:

- развитие коммуникативных навыков в ситуациях отказа и выбора;
- умение находить компромисс в общении.

Личностные результаты:

- формирование доброжелательности и тактичности в отказе;
- осознание важности самоуважения и умения заботиться о собственной безопасности.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, ватман, клей-карандаш, кусочек карты, заготовленные карточки с именами детей, шляпа, письма в запечатанных конвертах, шаблон в виде сыра

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 6 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы. Повторение прошедшей истории.

- Здравствуйте, ребята! Как ваши дела? Как настроение? Готовы к новому путешествию?

- Ну-ка, кто может напомнить нам, что происходило на прошлом занятии?

- Абсолютно верно! В прошлый раз мы с вами побывали в густом лесу. Сегодня мы принесли новый кусочек карты, на котором изображено одно интересное поселение. Смотрите, тут нарисованы маленькие домики, похожие на кроличьи норы. На самом деле в нем живут далеко не кролики, а настоящие лилипуты! В их городе много лет назад произошло странное событие – крысы заполнили весь город, и никто не знал, как от них избавляться. Маленькие лилипуты не очень превышают крыс ростом, поэтому им было очень тяжело с ними. В один прекрасный день в этот город приехал один мужчина с

флейтой, который с помощью своей музыки изгнал всех крыс из города. Удивительная история! Наверняка в это городе нас ждет много интересного.

- Ну что ж, ребята, давайте отправляться в путь! Но самое главное – не забывайте о наших основных правилах!

2. Постановка учебной задачи - 10 мин

- Давайте же отправимся в сам город и осмотрим его! Встаньте, пожалуйста, со своих мест. А теперь закройте глаза и представьте, что мы идем с вами по пустынной тропинке прямо к этому городу. Готовы?

Пока дети встают и топаят на месте, один из ведущих достает конверт с письмом.

- Ребята! Посмотрите. Только что к нам залетали гуси-лебеди, верные друзья Бабы Яги, нашей подруги, и передали нам письмо! Давайте же скорее его прочитаем.

- «Дорогие ребята! Это Баба Яга. Обращаюсь к вам со срочной вестью! Леший передал мне, что вы отправились в сторону одного опасного города. В нем, как и много лет назад, произошла беда! Крысы снова вернулись в город и поселились на его улицах. Тот Крысолов, который много лет помог городу избавиться от крыс, давно уехал с нашего острова, надежды ни на кого нет! Я бы посоветовала вам скорее бежать как можно дальше, но я же вас знаю, друзья мои! Вы наверняка останетесь, чтобы помочь, верно? Могу лишь искренне пожелать удачи! Вы обязательно со всем справитесь, дорогие мои. Счастливого пути!»

- Ох, ребята! Опять мы с вами попали в гущу событий. Думаю, наша подруга Баба Яга абсолютно права – не можем мы пройти мимо чьей-то беды! Ведь так, ребята?

- Отлично! Значит, нам пора изучить этот город получше. Интересно, почему крысы вновь сюда пришли? Как вы думаете?

- У вас всех очень интересные идеи! Но теперь нам пора узнать истинные мотивы крыс.

3. Работа по теме – 22 минуты

- Итак, ребята, мы с вами в самом центре города. Повсюду шастают юркие мыши... Незаметно, как будто их и нет вовсе. Не думаю, что они вот так сразу пойдут на контакт... Смотрите, кто это к нам идет?

Подходит помощник, одетый в костюм мэра города.

Мэр: Здравствуйте, дорогие гости! Я мэр этого чудесного городка, лилипуты рады приветствовать вас. Не обращайте внимания, что я такой большой по сравнению со всеми остальными лилипутами – просто я самый высокий, самый смелый и самый сильный из всего нашего народа, именно поэтому меня и выбрали мэром! Все мы очень наслышаны о вас и о ваших путешествиях. Вы ведь здесь, чтобы помочь нам, верно? Крысы во всем городе! Это так ужасно... В каждом доме, на каждой улице! И мы никак не можем им помешать... Ничего не выходит! В прошлый раз за нас все сделал Великий Крысолов, а сейчас, что же нам делать сейчас!

- А вы пробовали поговорить с крысами? Вежливо их попросить уйти? Сказать им «Нет»?

Мэр: «Нет»?.. А они не обидятся? Не покусают нас? Не съедят наши посевы? Они ведь такие большие! Они ростом со всех моих подчиненных.

- Конечно же нет! Говорить «нет» и отказывать людям не так страшно, как вы думаете. Да, это требует определенных усилий, но у вас обязательно все получится! А мы с вами поможем, да, ребята?

- И самый простой способ понять что-либо – это, конечно же, игра!

Игра «Скажи «Пожалуйста»»

- Поэтому сейчас мы с вами поиграем в одну игру, которая называется «Скажи «пожалуйста». Сейчас мы будем говорить вам разные просьбы – например, хлопнуть в ладоши, потопать ножками, что-нибудь сказать. Вы должны будете выполнить это действие, только если мы скажем вам перед этим волшебное слово «Пожалуйста». Эта игра

специально создана не только для развития вашей внимательности, но и для вашей внутренней установки на то, чтобы отказывать людям выполнять их просьбу, если вы не хотите, или если люди не вежливы по отношению к вам. Готовы?

Список просьб:

1) *поднимите правую руку вверх;*

4) *похлопайте в ладоши;*

2) *поднимите левую руку вверх;*

5) *попрыгайте на месте;*

3) *потопайте ножками;*

6) *поднимите обе руки вверх;*

Просьбы чередуются между собой, ведущий постепенно ускоряет темп игры, чтобы слегка запутать детей. Ведущий говорит фразы с «пожалуйста» так же вразброс.

- Вы все большие молодцы, ребята! Очень хорошо справились. Благодаря этой игре вы смогли понять важность того, как важно слово «пожалуйста». Это волшебное слово очень важно, но не забывайте так же и о собственных желаниях и о самоуважении! Не стоит соглашаться на просьбы, если вас не уважительно попросили, но и не нужно сразу же соглашаться, если все приличия были соблюдены – важно помнить, что многие просьбы могут навредить вам или даже быть опасными. Самое главное – слушать свое сердце и заботиться в первую очередь о самом себе и о своей безопасности. Поэтому старайтесь обдумывать свое решение, прежде чем соглашаться на что-либо!

Игра «Мне нужнее. Тебе нужнее»

- Как и в прошлый раз мы принесли волшебную шляпу, из которой достанем имена 4 смельчаков, которые поучаствуют в этой игре.

Вытягивается 4 имени из шляпы.

- Ребята, которых мы назвали, выходите сюда. Остальные не расстраивайтесь, ведь в следующий раз мы снова принесем нашу волшебную шляпу и много кто еще сможет поучаствовать.

Детям, которые вышли, раздаются листы бумаги, по одному на каждую пару.

- Мы только что выдали вам два листа бумаги. Сейчас первая пара должна будет за определенное время доказать своему партнеру, что ему этот лист бумаги нужен больше, чем ему. После того, как первая пара закончит переговоры, вторая пара должна будет сыграть в похожую, но противоположную игру – вы должны будете за определенное время доказать своему партнеру, что этот лист бумаги нужнее ему, нежели вам. Вы можете приводить абсолютно любые аргументы, но старайтесь не повторяться.

- Эта игра поможет научиться отстаивать свое мнение и интересы у собеседника, так же идти на компромиссы и ценить своего собеседника, а ведь это так нужно этому городу! Давайте покажем посельчанам хороший пример. Готовы?

- Ребята, вы все большие молодцы! Отлично справились. Пока вы играли, за вами наблюдало множество жителей этого города! Кажется, они начинают постепенно понимать, какого это, правильно говорить «нет».

- Большое спасибо, можете садиться на места!

Игра «Размышления»

- Ребята, как вы думаете, как проще всего рассказать человеку о том, как ему правильно поступить в какой-либо ситуации?

- Абсолютно верно! Нужно рассказать о личном опыте. Сейчас, ребята, мы будем задавать вам некоторые вопросы, которые помогут жителям города лучше разобраться в этой теме! А может быть это поможет это и нам, вашим друзьям. Прежде чем ответить, обязательно поднимайте руку и не выкрикивайте ответ! Готовы?

Задаются вопросы:

1) Приведите пример, когда вас кто-то просил или принуждал сделать что-либо, а вы не хотели делать это, но тем не менее согласились.

2) Кто это вам предлагал сделать?

3) Удалось ли вам отказаться?

4) Как вы думаете, кому труднее всего отказывать в просьбах?

- Спасибо большое каждому из вас за ответ и искренность! Мы это очень ценим. Каждому из нас в жизни рано или поздно приходится сталкиваться с ситуациями, когда от нас могут требовать что-либо, чего мы делать не хотим. Нужно уметь отвечать таким людям отказом, но при этом помнить о вежливости! Грубить, даже если вас задели этой просьбой, невежливо и опасно – человек может перейти на агрессию. Поэтому очень важно помнить о правилах этикета, в какой ситуации бы вы не оказались. И всегда обязательно искать компромисс, чтобы каждый из вас мог быть доволен.

Мэр города вновь выходит к ведущим.

Мэр: спасибо вам большое, ребята! Пока вы здесь играли, жители моего города наблюдали за вами и тоже смогли научиться правильно говорить такое тяжелое слово «нет». Всем городом мы решили поговорить с крысами, чтобы вежливо попросить их уйти. Крысы рассказали нам, как из года в год ищут себе пристанище и место, которое бы они могли назвать домом. Они не знали, как нас попросить, поэтому без разрешения решили поселиться в нашем городе! Некоторые лилипуты предлагали им отказать и просто выгнать из города, но многие вспомнили о том, как вы говорили о важности вежливости и о компромиссе, поэтому мы решили помочь крысам построить их собственный город, недалеко от нашего, за лесом, в обмен на то, что они больше не будут без спроса жить в наших домах. Это все ваша заслуга, ребята! Спасибо вам!

Мэр кланяется и уходит.

- Отлично, ребята! Мы смогли помочь этому чудесному городу. Теперь в нем станет гораздо больше счастливых людей! А в соседнем городке станет гораздо больше счастливых крыс.

4. Рефлексия – 7 минут

Подведение итогов.

Раздаются шаблоны в виде сыра и памятки, по одному на каждого участника.

- Ребята! Напоследок мы бы хотели вам предложить кое-что. Город обеспечил крысам их личную местность и помогают им строить домики, но им все еще не хватает пропитания, поэтому мы предлагаем вам накормить крыс сыром.

- На ваших столах лежат не разрисованный сыр – самый обыкновенный, он белый и безвкусный. Вы должны раскрасить сыр в какой-нибудь из трех цветов: желтый, зеленый или коричневый.

- Если вам понравилось мероприятие, то разрисуйте сыр желтым, - он будет по вкусу любой крысе. Если мероприятие понравилось вам, но не сильно – разрисуйте сыр зеленым цветом, это будет сыр с плесенью. Он понравится небольшому количеству крыс. Если же вам совсем не понравилось мероприятие – разрисуйте сыр коричневым. Это будет полностью пропавший сыр.

- Так же на ваших столах лежат памятки, в которых подробно описаны способы отказа на разные виды ситуаций, которые могут с вами произойти, которыми вы всегда можете воспользоваться.

- А теперь давайте же наклеим наш кусочек карты! Сегодня каждый из вас хорошо постарался. Мы вами гордимся!

- Что ж, ребята, на этом наше мероприятие подходит к концу. Вам понравилось наше сегодняшнее приключение? Какое у вас после него настроение?

- Нам было очень весело и приятно с вами общаться и играть! В следующий раз мы с вами отправимся дальше! До новых встреч!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста с конструктивной критикой.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о критике;
- научить строить конструктивную критику;
- прививать правильную реакцию на критику.

Развивающие:

- совершенствовать навыки общения.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание о способах корректного отказа;
- умение находить баланс между отказом и вежливостью;
- навык самостоятельного принятия решений и аргументации своих действий.

Метапредметные результаты:

- развитие коммуникативных навыков в ситуациях отказа и выбора;
- умение находить компромисс в общении.

Личностные результаты:

- формирование доброжелательности и тактичности в отказе;
- осознание важности самоуважения и умения заботиться о собственной безопасности.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, памятки, презентация, ручки, бумага, карандаши, шляпа с именами детей, заготовки рисунков, видео «Лунтик и его друзья: Картина».

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 5 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы. Знакомство, введение в историю.

- Здравствуйте, ребята!

- Сегодня мы познакомимся с новыми жителями нашего острова – леприконами.

Леприконы живут в волшебном лесу. После дождя, когда появляется радуга, леприконы прячут мешочки с золотом на ее конце.

И вот однажды леприконы Финн, Роза и Ник договорились по очереди прятать сокровище всех остальных. Наступил черед Финна, но он так хотел поиграть с пегасами, что решил, если один раз не спрячет золото, все будет хорошо. Но к вечеру, когда леприконы вернулись домой, они не смогли найти золото. Все огорчились. Ник и Роза, стали говорить Финну, что он не справился со своей обязанностью и ему нужно поработать над собой. На что Финн очень обиделся. Он не смог принять критику от друзей. Леприконы, хотят помочь другу и научить принимать положительную критику.

Давайте вместе поможем друзьям леприконам?

- Отлично! Но перед этим установим несколько правил для нашего занятия:

1. Для того, чтобы ответить, нужно поднять руку, тогда вас спросят
2. Мы не вскакиваем со своих мест
3. Слушаемся ведущих и учителя

2. Постановка учебной задачи – 10 мин

- Ребята, сегодня почтовые голуби принесли рисунки. Они просят вас оценить их и дать свою оценку.

Сейчас мы будем показывать вам рисунки, а вы поднимайте руку и говорите, понравился он вам или нет. Можете дать совет, что добавить или убрать.

Ведущий показывает рисунки детям.

- Ребята, посмотрите на этот великолепный рисунок. Он вам нравится?

- Хорошо. А как вам второй рисунок?

Я думаю, его можно повесить в картинную галерею.

- И последний рисунок. Что можете сказать о нем?

- Ребята, сейчас ваши комментарии на эти рисунки и есть критика. Мы специально попросили вас оценить их и дать совет, что можно исправить. Поэтому это была желанная критика. Но бывают такие ситуации, когда стоит воздержаться от критики или же выразить ее в мягкой форме, что бы ни обидеть человека.

3. Работа по теме – 20 минуты

1 Игра: Горячий стул.

- Ребята, сейчас мы поиграем с вами в игру горячий стул. Мы с моими коллегами возьмем три стула и сядем на них. А пара смелых ребят, будут нас критиковать по делу. Говорите, что нам нужно добавить в работу или наоборот убрать. Что вам в нас нравится, а что не очень. Но для начала, нам нужно выбрать трех человек. А поможет нам в этом волшебная шляпа. Давайте создадим барабанную дробь

Ведущие достают имена из шляпы.

- Отлично, мы выбрали участников. Сейчас ведущие возьмут стулья, и мы начнем игру.

Ведущие садятся на стулья, а дети критикуют их.

- Хорошо справились ребята, садитесь обратно.

- Сейчас вы применили конструктивную критику. Вы сказали нам, что вам нравится, а что нет. А так же дали совет как улучшить нашу работу.

- Ребята, мы с вами поняли, что критика бывает разная. Но, к какой нам стоит прислушиваться? Мы включим вам небольшой видео ролик, а потом зададим несколько вопросов.

Ведущий включает видео ролик Лунтик и его друзья: Картина.

- Ребята, как вы думаете, правильно ли в самом начале Кузя раскритиковал картину дяди Шнюка?

- Не обиделся ли дядя Шнюк на его критику?

- Мы увидели, что Кузя решил исправить картину. Понравилась ли такая помощь Шнюку?

- Правильно, Шнюк обиделся на такую помощь Кузи. Но потом он решил разобраться, прежде чем критиковать работу других. Поэтому нам стоит прислушиваться к обоснованной критике. И прежде чем самим критиковать, чью то работу, нужно предложить что-то другое. Как говориться не нравится – предлагай.

2 Игра: я принимаю критику

- Ребята, мы с вами поняли, что критика бывает конструктивной и не обоснованной. Но как нам научиться принимать критику и правильно критиковать?

В этом нам поможет игра, в которую мы сейчас сыграем.

- Сейчас я и мои коллеги покажут вам наглядно, как принимать и давать конструктивную критику .

Ведущие начинают критиковать друг друга.

- Ребята, что бы правильно критиковать человека существует 3 основные позиции – это сказать, что хорошо получается, что можно добавить и что нужно изменить. Такая критика и будет конструктивной

- А теперь смотрите, Даша сделала поделку, но мне она не очень понравилась. Что бы дать конструктивную критику нужно поставить для себя эти три важные позиции.

- Первое: Даша у тебя очень хорошо получилось сделать домик.

- Второе: Я бы добавила на твоём месте больше голубого цвета для неба.

- Третье: Но стоит убрать черный цвет.

- Вы поняли, какую критику стоит принимать и давать? Отлично! Теперь давайте попробуем это с вашим участием. Вы должны критиковать друг друга по трем этапам, которые мы вам показали.

- Нам нужно 4 человека для этой игры. Выбрать участников нам поможет наша волшебная шляпа. Давайте создадим барабанную дробь.

Ведущие вытягивают имена детей и проводят игру.

- Ребята, спасибо за участие можете присаживаться на свои места.

4. Рефлексия – 10 мин

Подведение итогов.

- Ребята, леприконы Роза, Финн и Ник помирились. Мы научили финна принимать критику. Он осознал свою ошибку и извинился. Леприконы предлагают нам поиграть в игру. Ваша задача нарисовать, какой ни будь волшебный прибор и рассказать, чем он вам нравится, как помогает и как сможет помочь вашим друзьям. Например: волшебная ручка для выполнения домашнего задания. А остальные ребята после вашего рассказа, оценят ваш волшебный прибор от 1 до 5.

Ведущие раздают детям бумагу и фломастеры. Дети рисуют.

- Ребята на рисунок мы даем вам 5 минут, а потом начинаем оценивать.

Дети ставят оценку друг другу.

- Ребята, вы очень хорошо справились! А теперь мы раздадим каждому из вас памятку, в каких случаях уместно применять критику.

Раздают памятки.

- Нам было очень весело и приятно с вами общаться и играть!

- Вам понравилось мероприятие? Какое у вас после него настроение?

- Встретимся на следующем занятии!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста с правилами общения в онлайн пространстве.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания об онлайн общении;
- научить определять уровень безопасности в онлайн пространстве;
- прививать осторожное поведение в Интернете.

Развивающие:

- совершенствовать навыки использования интернета;
- развивать терпимость к общению в сети интернет.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание правил безопасного поведения в интернете;
- умение различать ситуации, требующие осторожности в онлайн-общении;
- навык использования корректных фраз для онлайн-взаимодействия.

Метапредметные результаты:

- развитие навыков критического мышления при оценке информации в интернете;
- умение находить решения проблемных ситуаций в онлайн-среде.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к интернет-активности;
- осознание ценности дружелюбного и уважительного общения в сети.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, памятки, заготовки с заданием, презентация, ручки, карандаши, видео «Фиксики: осторожней в интернете».

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 5 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы. Знакомство, введение в историю.

- Здравствуйте, ребята!

- Сегодня мы снова будем путешествовать по нашему острову Добра! На этом занятии мы познакомимся с почтовыми голубями. Раньше они разносили почту с помощью писем, но наш мир развивается, поэтому вместо писем появился интернет. Голуби не знают, как правильно общаться онлайн и какие правила нужно соблюдать. Давайте поможем им научиться общаться в интернет пространстве?

- Отлично!

- Но перед этим установим несколько правил для нашего занятия:

Для того, чтобы ответить, нужно поднять руку, тогда вас спросят

Мы не вскакиваем со своих мест

Слушаем ведущих и учителя

2. Постановка учебной задачи – 10 мин

- Сейчас мы включим вам небольшой мультфильм про то, как правильно вести себя в интернете.

Ведущий включает мультфильм. Ведущий задает вопросы по мультфильму.

- Ребята, вам понравился мультфильм?

- Как, думаете почему нельзя разглашать личную информацию?

- Ребята, а знаете ли вы как избежать опасностей интернета? Сейчас мы это с вами и проверим!

3. Работа по теме – 20 минут

1 Игра: Соедини ответы

- Ребята, сейчас мы раздадим каждому из вас карточку с заданием. Вы должны внимательно прочитать и соединить правила интернета. Например: «Я никогда не буду...общаться с незнакомцами в сети» или «Я всегда буду...вести себя в соцсетях вежливо». Возьмите в руку карандаш или ручку и соединяйте ответы. Если вы не поняли задание, поднимите руку.

Ведущие раздают заготовки с заданием детям на стол.

- Ребята, если вы выполнили задание, поднимайте руку.

Ведущий сверяет ответы детей с правильными.

- Молодцы ребята! Вы очень хорошо знаете правила общения в интернете!

2 Игра: Зверь-Птица-Небылица

- А теперь давайте разомнемся. Поиграем в игру «Зверь-Птица-Небылица». Но для того, чтобы выбрать второго ведущего нам нужна наша волшебная шляпа. Давайте создадим барабанную дробь!

Ведущий достает имя из шляпы.

- Отлично, ведущего мы выбрали, а теперь послушайте правила.

- Мы проведем несколько раундов. Ведущий говорит 3 слова несколько раз: Зверь-птица-небылица. После этого подходит к одному из участников и называет ему одно из трех слов, на котором он коснулся его. К примеру: у Маши выпало слово зверь и она называет любое животное, у Пети выпала птица и он называет ее, а у Сони выпала небылица и она должна придумать того, чего нет на свете. Вы должны слушать ответы друг друга и не повторяться.

- Все понятно? Тогда поехали.

Ведущий проводит игру. Останавливает детей, когда считает нужным.

- Ну, что вам понравилось? Пока мы играли, голуби прилетели к нам и передали письмо. Давайте посмотрим, что там.

3 Игра: Ситуация из конверта

- Ребята, наши почтовые голуби принесли нам письмо о помощи от их друзей Димы и Светы!

- В конверте изложены ситуации, в которых ребята не могут разобраться. Надеюсь, мы поможем им.

Ведущий достает конверт и извлекает карточки. Читает детям ситуации:

1. ДИМА зашел на незнакомый ему сайт. Вдруг на экране компьютера появились непонятные ДИМЕ сообщения. Что ДИМЕ предпринять?

А. Закрывать сайт

Б. Обратиться к родителям за помощью

В. Самому устранить неисправность

- Правильно ребята. Всегда спрашивай родителей о незнакомых вещах в Интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.

2. СВЕТА создала себе электронный ящик. Теперь она может обмениваться сообщениями со своими друзьями. Сегодня на адрес её электронной почты пришло сообщение: файл с игрой от неизвестного пользователя. Как поступить СВЕТЕ?

А. Скачать файл, и начать играть.

Б. Не открывать файл.

В. Отправить файл своим друзьям.

- Не скачивай и не открывай неизвестные тебе или присланные незнакомцами файлы из Интернета!

3. ДИМА познакомился в Интернете с учеником 5 класса Иваном. Иван не учится с ДИМОЙ в одной школе, и вообще Дима его ни разу не видел. Однажды Иван пригласил ДИМУ встретиться с ним в парке. Что делать ДИМЕ?

А. Пойти на встречу.

Б. Пойти на встречу вместе с мамой или папой.

В. Не ходить на встречу.

- Не встречайся без родителей с людьми из Интернета вживую. В Интернете многие люди рассказывают о себе неправду.

4. Новый друг ДИМЫ, с которым он познакомился вчера в Интернете, Иван попросил ДИМУ срочно сообщить ему такую информацию: номер телефона, домашний адрес, кем работают родители ДИМЫ. ДИМА должен:

А. Сообщить Ивану нужные сведения.

Б. Не сообщать в Интернете, а сообщить при встрече.

В. Посоветоваться с родителями.

- Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям: где ты живешь, учишься, свой номер телефона. Это должны знать только твои друзья и семья!

5. СВЕТА решила опубликовать в Интернете свою фотографию и фотографии своих одноклассников. Можно ли ей это сделать?

А. Нет, нельзя.

Б. Можно, с согласия одноклассников.

В. Можно, согласие одноклассников не обязательно.

6. ДИМЕ купили компьютер. Он теперь целый день проводит за компьютером. Через несколько дней у него стали слезиться глаза, появились боли в руках. Что делать ДИМЕ?

А. Продолжать проводить время за компьютером.

Б. Больше никогда не работать на компьютере.

Г. Соблюдать правила работы на компьютере

- Ребята, большое спасибо за помощь. Надеюсь, что мы помогли Диме и Свете.

4. Рефлексия – 10 минут

Подведение итогов.

Ребята, наши голуби очень благодарны нам за помощь! Они предлагают нам поиграть в игру. Давайте сделаем бумажные самолетки и напишем там самые теплые, добрые и милые слова, которые хотели бы сами получить.

- Сейчас мы каждому из вас раздадим листочек. Нам нужно сделать бумажные самолетки. Если вам нужна помощь, поднимайте руку.

Дети делают самолетки, ведущие помогают.

- Отлично! Теперь возьмите любой карандаш или фломастер и напишите там пожелания и приятные слова.

Дети пишут на самолетках.

- Ну как, справились с заданием? А теперь запускаем самолетки! Тот, кому он прилетит забирает письмо себе.

Дети кидают самолетки в воздух и ловят письма одноклассников.

Ребята, вы очень хорошо справились! А теперь мы раздадим каждому из вас памятку правил поведения в интернете. Мы предлагаем вам ознакомить родителей с правилами поведения в интернете и повесить их на холодильник.

Раздаются памятки по безопасному общению в интернете.

Нам было очень весело и приятно с вами общаться и играть!

- Вам понравилось мероприятие? Какое у вас после него настроение?

Встретимся на следующем занятии!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста с понятием буллинга.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о буллинге;
- описать отличительные черты буллинга;
- перечислить виды буллинга.

Развивающие:

- совершенствовать навыки самоконтроля, само регуляции эмоций;
- развитие личностных качеств, препятствующих проявлению буллинга;
- развивать умение осуществлять рефлексивную деятельность, критически мыслить, анализировать.

Воспитательные:

- содействовать к формированию толерантного отношения к сверстникам;
- побудить обучающихся к выражению своего мнения и проявлению активной жизненной позиции;
- воспитывать у детей чувства дружбы и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание понятия буллинга, его видов и причин;
- умение распознавать ситуации травли и понимать, как реагировать на них;
- навык использования оптимистичного подхода для разрешения конфликтов.

Метапредметные результаты:

- развитие навыков анализа социальных ситуаций;
- умение применять методы самоконтроля и конструктивного разрешения конфликтов.

Личностные результаты:

- формирование толерантного отношения к окружающим;
- осознание ценности дружбы, поддержки и взаимоуважения.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: фломастеры, ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, ватман, клей-карандаш, цветная бумага, заготовленные карточки с именами детей, шляпа, бумага, видео: «Травле НЕТ!»

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 6 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы. Знакомство, введение в историю.

- Здравствуйте, ребята!

Сегодня на нашем острове, мы познакомимся с новыми для нас жителями – лошадками и пегасами!

- Как мы знаем, пегасы умеют летать, а лошади нет. Однажды пегасы решили устроить праздник на облаках и пригласили всех жителей острова, все смогли добраться, но лошадкам было слишком высоко. Пегасы разозлились, что лошади не пришли и из-за этого стали их дразнить. Лошадей обижали, говорили им обидные фразы, а однажды даже чуть не толкнули. Наши товарищи голуби написали нам письмо с просьбой помочь лошадкам.

- Давайте поможем лошадям и пегасам наладить отношения?
- Отлично, но перед тем, как начать наше занятие, мы установим несколько правил:
 1. Для того, чтобы ответить, нужно поднять руку, тогда вас спросят
 2. Мы не вскакиваем со своих мест
 3. Слушаемся ведущих и учителя

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- Ребята, сейчас мы покажем вам видео ролик. Посмотрев его, попробуйте определить тему сегодняшнего занятия.

Смотрят мультфильм «Травле НЕТ!».

- О чем этот ролик?
- Правильно о травле. Кто ни будь, знает, как еще называется травля?
- Да все верно. Травля, агрессия, издевательство это все буллинг.

Представьте, что вы оказались в ситуации, когда вас буллят. Знаете, как из нее выйти?

- Давайте научимся, как правильно противостоять травле.

3. Работа по теме – 22 минут

- Давайте поиграем в игру «Любовь и Злость».

1. Игра «Любовь и Злость»

Для этой игры нам нужно 4 человека по 2 пары. Но, чтобы определиться, кто пойдет, возьмем нашу волшебную шляпу и вытянем имена. Но нужно создать торжественную барабанную дробь.

Ведущий вытягивает имена из шляпы.

- Отлично! Сначала выходят 2 человека.

-Итак, начинаем!

- Представьте, что сейчас Вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него.

- А теперь скажите человеку, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее.

Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я рисую, ты не трясешь стол»

- Дальше подумайте о том, кто из окружающих вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем.

- Отлично справились! А теперь давайте попробуем еще раз.

Играют второй раз.

- Хорошо справились. Садитесь назад.

2. «Шутливое письмо»

- Ребята, часто проблему решить легче, если подходить к ней оптимистично и с чувством юмора. Сейчас каждый из вас должен послушать правила игры!

- Выберите кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему.

Старайтесь писать настолько смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом. Например: Петя, зачем ты съел все булочки в столовой! Я так разозлился, что весь я покраснел и надулся как шарик!

Желающие могут прочитать свои письма вслух.

Ведущие раздают бумагу и фломастеры детям.

Ребята на написание письма мы даем вам не больше 5 минут. Кто справился поднимайте руку.

Ведущий зачитывает письмо, если участник разрешил.

4. Рефлексия – 7 минут

Подведение итогов.

- Ребята, сейчас мы с вами составим карту желаемых чувств, которые вам хотелось бы пережить в ближайшее время. Спросите себя, в каких ситуациях можно пережить желаемые чувства?

Напишите сначала чувства, которые хотели бы испытать в ближайшее время, а рядом с ними ситуацию, в которой вы сможете почувствовать ту или иную эмоцию.

Например: чувство - счастья, а ситуация - мама купила вам вкусняшку. Или чувство - гордости, а ситуация - хорошие оценки.

Итак, сейчас каждый из вас получит карту, и вы можете приступать!

Ведущий раздает карты детям.

- Отлично, сохраните эти карты и попробуйте осуществить все ситуации, чтобы ощутить хорошие чувства!

- Ребята, наше занятие подошло к концу. Мы смогли помочь лошадкам разобраться с травлей. Голуби принесли нам ответное письмо от них.

Ведущий зачитывает письмо.

«Привет Ребята! Спасибо вам большое, зато, что научили нас правильно давать отпор на буллинг. Пегасы нас больше не обижают, и мы снова стали друзьями. Мы надеемся, что вы никогда не столкнетесь с травлей и издевательствами. Приходите к нам как ни будь в гости!»

- Ну вот ребята, на этом занятии мы поняли, как относится к буллингу. Никто из вас не будет издеваться над другими в будущем.

- Вам понравилось наше занятие?

- Отлично! Следующая встреча будет заключительной, до новых встреч!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста с понятием тайм-менеджмента.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о тайм-менеджменте;
- учить детей правильно распределять свое время в течении дня;
- обучить их правильному отношению к своему времяпровождению.

Развивающие:

- совершенствовать отношение к окружающим;
- принимать индивидуальность и особенности каждого.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание понятия тайм-менеджмента и его основных принципов;
- умение распределять свое время в течение дня;
- навык планирования действий с учетом задач и приоритетов.

Метапредметные результаты:

- развитие навыков самоорганизации и целеполагания;
- способность учитывать личные и внешние факторы при составлении распорядка дня.

Личностные результаты:

- осознание ценности времени и необходимости его рационального использования;
- формирование ответственности за выполнение собственных планов и обязанностей.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, ватман, клей-карандаш, заготовленные карточки с именами детей, шляпа, кусочек карты, распечатанные шаблоны «Часики», бумажный пирог на каждого участника, листы бумаги, ручки.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 5 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы.

- Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Готовы к новому путешествию? Кто сможет напомнить, чем мы занимались с вами на прошлом занятии?

- Верно! В прошлый раз мы с вами познакомились с лошадками и пегасами и помогли им избавиться от буллинга. А значит, нам пора отправляться дальше в путь! Сегодня мы принесли новый кусочек карты, давайте поподробнее его рассмотрим. Смотрите, тут изображены горы. Как вы думаете, кто может в них обитать?

- Да, ребята, вы все абсолютно правы! В горах живет множество разнообразных существ, и все, кого вы назвали, могут там жить! Но сегодня мы с вами заглянем в гости к горным совам.

Давайте же скорее отправимся в гости к совам, чтобы проверить, все ли у них хорошо! Но до начала нашего путешествия, хотим попросить вас не забывать о наших основных правилах. Теперь вы точно готовы к тому, чтобы отправиться в горы! А сейчас давайте мы встанем со своих мест и на месте потопаем к горам, чтобы быстрее до них добраться!

Пока дети топают, в кабинет вбегает помощник ведущих, в костюме Совенка.

Совенок: ой! У нас что, гости? Какие вы большие! И совсем без перьев! Да что вы стоите, садитесь, садитесь! Мама всегда говорила, что с гостями надо вежливо обращаться! Хотите жареных насекомых? Мама вчера приготовила!

- Спасибо, Совенок, но мы, пожалуй, откажемся. Давайте дружно поприветствуем нашего нового друга!

Совенок: ой, точно! Я же совсем забываю поздороваться! Мама ругает и говорит, что это совсем не вежливо. Здравствуйте, друзья! Я рад с вами познакомиться!

- Мы тоже очень рады познакомиться с тобой! Ребята, садитесь на свои места и давайте поближе пообщаемся с Совенком!

Совенок: я буду очень рад с вами дружить, ребята! Вы ведь та самая команда, которая всем помогает, верно? Мне рассказывали голуби о вас! Вы им очень понравились. А я голубям доверяю!

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- Совенок, скажи, а где все остальные совы? Почему ты тут совсем один?

Совенок: ой... А все сейчас спят. Сейчас ведь день! Вся моя семья и друзья давно перешли на дневной сон. А я никак не могу привыкнуть! Сначала все начали просыпаться не рано утром, а ближе к обеду, потом к концу дня, потом вообще ночью... Я оглянуться не успел, как все начали спать днем! Это так неудобно. Мы больше не можем общаться с лошадками! А мне так нравилось с ними дружить, но они ведь спят ночью... Я бы к ним слетал сам, но меня одного не отпускают! И никто не может перестроить свой режим... Спят, когда попало, играют, когда попало. Ужасно! Мне придется быть постоянно одному. Я так рад, что вы приехали сюда! Мы можем с вами поиграть?

- У нас есть предложение лучше, Совенок! Мы не только поиграем с тобой, но и попробуем вернуть твоей семье и друзьям привычный режим! Ведь поможем, ребята?

Совенок: ой, правда? Спасибо вам большое, ребята! Вы такие добрые и благородные, прям как мой папа! А вы можете рассказать, что именно произошло с остальными совами?

- Твоя семья разучились планировать свой день! Они абсолютно перестали соблюдать свой режим дня. Ну-ка, ребята, кто-нибудь знает, что такое режим дня?

- Верно, ребята, режим дня – это правильное распределение нашего времени. От режима дня зависит то, будем ли мы веселыми и бодрыми. Вы можете думать, не проще ли жить как хочешь, без каких-либо режимов? Захотел – гуляешь, захотел – играешь. Но несоответствие режиму приводит к тому, что у нас перестает хватать времени на другие важные вещи. Иногда случается так, что тот, кто не соблюдает режим, может так заиграться ночью, что ляжет слишком поздно и потом проснется далеко не рано утром.

Но сбитый режим – это не так страшно, как может показаться! Потребуются усилия, но все обязательно наладится, нужно будет лишь немного постараться. Совенок, сейчас мы поиграем с тобой, а во время этого мы сможем помочь тебе понять, как правильно распределять режим своего дня, и позже ты сможешь поделиться этими знаниями с другими горными совами. Ребята, вы готовы поиграть с Совенком и помочь ему?

Совенок: спасибо вам большое, ребята! Я даже не знаю, как вас благодарить... Давайте же скорее играть!

3. Работа по теме – 25 минут

1. Игра «Внутренние часы»

Итак, ребята! Первая игра, в которую мы с вами сыграем, называется «Внутренние часы». У каждого из нас внутри есть наши часы, которые подсказывают нам, когда нам нужно ложиться спать, когда кушать, а когда играть. Подобные реакции организма

вырабатываются долгое время и внутренние часы могут появиться и не сбиваться только у людей, которые уже давно соответствуют своему личному режиму. Поэтому сейчас мы с вами проверим, у кого из вас какие внутренние часы! У кого-то они могут идти быстрее, у кого-то медленнее. У всех по-разному. Сейчас, пожалуйста, встаньте со своих мест.

Совенок: я тоже с удовольствием с вами поиграю! А что нужно делать?

- Правила таковы: у нас, ведущих, в руках будет таймер, на котором мы засечем ровно одну минуту. Вы должны будете, не считая в голове, сесть на свое место именно тогда, когда вы посчитаете, что прошла минута. Не подсказывайте своим друзьям и постарайтесь не повторять за кем-либо. Опирайтесь только на свои внутренние чувства. Совенок, так как у тебя нет стула, на который ты бы мог сесть, просто подними руку, когда подумаешь, что время закончилось. Итак, все готовы? Начинаем!

Ведущие засекают время на таймере, в это время дети, по истечению времени, постепенно садятся на свои места.

- Итак, время вышло! Прошла ровно минута. Видите, какое у нас всех разное восприятие времени – одни сели быстро, другие вовремя, третьи же не сели даже тогда, когда таймер стал показывать больше минуты.

Совенок: а это плохо? Я вот слишком быстро поднял руку, еще до окончания минуты... Что все это значит?

- Нет, Совенок, это не плохо! Мы все воспринимаем время по-разному, но нужно тренировать навык чувствовать сначала минуту, потом две, потом три. Только потом мы сможем правильно и четко выполнять наши планы

В дверь стучаться, заходит новый персонаж.

- Здравствуйте, а кто вы?

Часы класса (ЧК): меня зовут Часы класса! Я давно живу в этом кабинете, я знаком с этими ребятами.

- Ребята, вы знаете его?

ЧК: просто вы меня не замечали. На самом деле, я вижу, чем вы занимаетесь на переменах, как дома неразумно тратите свое время. Вот нашлись же умники! Совенок, эти ребята тебе врут! На самом деле они сами не знают, как обращаться со своим временем, не слушай!

Совенок: Да, ну нет же! Мы с ребятами докажем, что все мы умеем, а если и нет, то всему можно научиться.

В это время ведущие в стороне нервно шепчутся и пытаются понять, что за новый персонаж к ним пришел.

- Хорошо, мы не будем тебя прогонять. Лучше давайте поиграем. Вот вы знаете, например, что такое *хронофаги*?

- Хронофаги – это те вещи, которые не оправданно отнимают наше время. Ребята, какие примеры вы можете привести тех вещей, которые сбивают ваш режим и отнимают очень много времени? Это могут быть лень, соц.сети, игры.

Совенок: Знаете, очень легко из-за этих хронофагов сбиться, особенно когда вообще не понимаешь, зачем тебе выполнять те или иные дела и поручения.

ЧК: Для этого, важно понимать ради чего ты это делаешь, например, если я помою посуду, то смогу пойти погулять, если я вовремя сделаю домашнее задание, то мне не придется врать учителю, что мою домашку съела собака.

2. Составление ментальной карт.

- Да, вы совершенно правы! Поэтому, я вам предлагаю, составить ментальную карту. Сейчас, наши помощники, раздадут вам листики. Вы должны будете нарисовать свою мечту.

В это время помощники раздают материалы. Раздают Совенку и ЧК тоже.

- Например, вы мечтаете о крутой машине или ноутбуке, новом телефоне или собаке. Рядом нарисуйте себя. Вы можете повесить этот рисунок у себя в комнате, и когда вы ленитесь, то вспоминайте ради чего стоит это все делать. Ради чего стоит слушаться родителей, прочитать книжку, все-таки сделать домашнее задание. Представьте, свою мечту

максимально подробно и идеально, возможно совсем не реалистично.

- Мы даем вам на рисование 5 минут. Если, что продолжите дома.

Засекается не более 5 минут. После этого ведущий просит отложить рисунки.

3. Игра «Когда это бывает»

ЧК: Я тогда тоже хочу предложить вам одну игру. Я принес тут одну волшебную коробочку, в ней я храню секунды, минуты, года, все-таки, я же часы, мне нужно присматривать за временем.

Совенок: И ты принес время специально к нам в класс?

ЧК: Да, специально для этой игры, я принес утро, день, вечер и ночь. И для этого мне понадобится, несколько смельчаков.

- У нас как раз есть специальная шляпа, для выбора ребят.

Выбираются 2 детей, в игру они входят по одному.

ЧК, обращаясь к вышедшему учащемуся: Сейчас, ты будешь вытягивать карточку из коробки, но только смотри, ради Бога, не помни их! Аккуратно! Ты должен будешь показать время суток, не говоря его названия. Например, ты вытянул ночь, тебе нужно показать, что ты делаешь ночью, что бы другие догадались, что это она.

Проводится игра. Дети расходятся по своим местам.

4. Рефлексия – 5 минут

Подведение итогов.

- Вот и подошло к концу наше мероприятие спасибо, Часы и Совенок! Сейчас мы раздадим вам таблички, которые вы можете заполнить в течении недели. Тут написаны разные наши повседневные дела. Даже сейчас вы можете написать, сколько примерно оно занимает у вас времени. Каждый день выполняя это действие, вы можете засекаать таймер для того чтобы на самом деле узнать, сколько оно занимает у вас времени. Таким образом вы научитесь отслеживать время.

Раздаются таблицы. Обсуждается качество мероприятия. Клеют кусочек карты.

Прощание.

- А теперь, когда вы закончили, давайте приклеим новый кусочек карты!

- Нам было очень весело и приятно с вами общаться и играть!

Совенок: большое спасибо вам, ребята! Вы теперь мои самые настоящие друзья. Приходите в гости как-нибудь еще! А пока вы не закончили свое путешествие, желаю вам успехов, счастья и попутного ветра в крылышках!

- Спасибо тебе, Совенок! А с вами, ребята, в следующий раз мы отправимся в загадочную гущу леса! До новых встреч!

Класс: 1–4

Цель мероприятия: ознакомление учащихся младшего школьного возраста с понятием манипуляции.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о том, что такое манипуляции;
- учить детей правильной, не манипулятивной модели поведения;
- обучить их правильному выходу из манипулятивных ситуаций.

Развивающие:

- совершенствовать умение оценивать ситуацию с конструктивной точки зрения;
- способствовать развитию здоровой самооценки.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание понятия манипуляции и её признаков;
- умение выявлять манипуляции в поведении окружающих;
- навык аргументированного отказа в манипулятивных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- развитие критического мышления при анализе социальных ситуаций;
- совершенствование навыков уверенного и конструктивного общения.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к себе и окружающим;
- осознание важности честности и открытости в общении.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, шляпа с именами детей, кусочек карты, текст басни «Ворона и лиса» И.А. Крылова.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 6 минут

Организационный

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы.

- Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Готовы к новому путешествию? Кто сможет напомнить, чем мы занимались с вами на прошлом занятии? А кто может напомнить наши правила поведения?

Приветствуют ведущих.

Вспоминают прошлое мероприятие

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- Отлично, ребята, вот и наш новый кусочек карты. Знаете, сегодня даже и хорошо, что к нам не придут гости... Вы не поверите, кого мы встретили. Хищные цветы чуть нас не украли и не съели! Выглядят как одуванчики, а на самом деле такие страшные, просто ужас! Они заманивают доверчивых жертв к себе на клумбу и съедают их!

- Типичные манипуляторы, одним словом.

- Почему же сразу манипуляторы?

- Потому что обманным путём пытаются добиться своих целей, причиняя всем вред. Это очень неправильно. Вот можно же сказать: «Я голоден, какие-нибудь голуби, прихватите для меня по дороге заодно и чего-нибудь вкусенького»

- Может тогда стоит рассказать им, что такое манипуляции?

- Но мы же даже не сможем к ним подойти, если не будем знать, как противостоять манипуляциям

- Очень правильно подмечено, ребята, давайте разбираться. Ребята, так что же такое манипуляции?

- Да, ребята, это такое общение, в котором один человек пытается использовать другого для удовлетворения своих желаний.

- Например, ребята, а вы знаете, что тоже умеете манипулировать? Вот когда вы говорите:

1. Уйду к бабушке жить, она меня больше любит – говорит подросток маме/папе (манипулируем, т.е. вызываем чувство вины у родителей)

2. Купи мне мороженное, я буду хорошо учиться (манипуляция - давим на чувство любви и доверие мамы/папы).

3. Мама, у меня от уроков глазки болят (манипулируем страхом родителей за здоровье детей).

4. Можно я не пойду в школу сегодня, у меня болит животик, а у нас контрольная (манипуляция-давим на чувство жалости) и т.д.

- Ребята, а как вы думаете, почему мы иногда манипулируем?

- Когда мы не знаем, как, или не можем прямо что-то попросить, или нам что-то лень делать, то тогда мы и прибегаем к манипуляции.

- А сейчас приведем вам несколько примеров, когда вами манипулируют:

Примеры:

Вам друг говорит: «Дай мне свой телефон поиграть, а иначе я с тобой дружить не буду» (манипуляция на дружбе) и т.д.

Мама говорит: «Если ты не уберешь в своей комнате, гулять не пойдешь»

3. Работа по теме – 20 минут

- А сейчас предлагаем поиграть и проверить, насколько вы уже разбираетесь в манипуляциях. Вы должны быть очень внимательными. Ну что, поехали?

«Да/нет»

- Сейчас я буду читать вам примеры ситуаций и фраз, которые могут быть манипуляцией, а могут и не быть.

Если это манипуляция – вы поднимаете правую руку, а если нет – левую.

Я притворяюсь болеющим, чтобы остаться дома и не пойти в школу.

Я попросил друга помочь с домашним заданием, потому что не понял тему

Я сделала много комплиментов маме, чтобы она отпустила меня на ночевку к подруге

Мы с папой помогли маме по дому и пошли гулять в парк

Я сказала маме, что уйду жить к бабушке, если она не вернет мне телефон

Ведущий обсуждает с детьми каждый пункт и выводит вместе с ними краткое определение, что манипуляция – это скрытое управление человеком для своей выгоды.

Простыми словами – это когда мы лжем, но с очень уверенным лицом

Чтение басни «Ворона и лиса» Крылова

- Вы все, наверное, знаете, что такое басни. Сейчас мы вам и прочитаем по ролям ее, а вы нам расскажите, причем тут манипуляции.

Ведущие читают по ролям басню. Идет обсуждение с детьми.

- Ребята, видите, тут тоже наглядный пример манипуляции. Заметьте, ворона тут говорит Лисе комплименты («Какие перышки! Какой носок!») лишь из своей выгоды.

- Ну хорошо, мы разобрались, что такое манипуляция, а как же нам им противостоять?

- Смотри, есть три основных пункта:

Будь уверенным в себе/ориентируйся на свои чувства/эмоции

Если во время общения с кем-то ты испытываешь неприятные чувства, подумай, прежде чем согласиться на просьбу или предложение.

Умей говорить нет.

Если тебе не нравятся предложения/просьба или ты чувствуешь опасность, откажись корректно.

Аргументируй свой отказ.

«Зарядка уверенностью»

Получается, нам нужно заодно и зарядиться уверенностью в себе, чтобы противостоять манипуляциям.

Сейчас нам нужна наша любимая шляпа.

По традиции выбираются и вызываются пятеро детей.

Сейчас вы поочередно должны сделать комплименты всем своим одноклассникам. Но не про внешность, а про их способности.

Пример:

«Маша, ты так красиво рисуешь»;

«Петя - у тебя такой красивый голос/ты очень круто поешь».

- Отлично, теперь мы точно сможем подобраться к этой вредной клумбе!

4. Рефлексия – 7 минут

Подведение итогов.

Ну вот мы и определили всё, что нам нужно. Спасибо большое, теперь мы сможем рассказать этим ужасным цветам, как стоит себя вести.

Что же в итоге такое манипуляция?

Как ей противостоять?

Почему манипулировать нельзя?

Как самим не стать манипулятором?

Ребята, вам понравилось сегодняшнее мероприятие? Что особенно? Что нет?

Прощание, приклеивание кусочка карты.

Класс: 1–4

Цель мероприятия: способствовать развитию чувства эмпатии у младших школьников

Задачи

Образовательные:

- формировать правильную культуру общения;
- проинформировать о проблеме понижения эмпатии в обществе.

Развивающие:

- совершенствовать навыки считывания эмоций;
- развивать уровень взаимопонимания.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим;
- мотивировать оказывать психологическую и прямую помощь по мере собственных возможностей;
- воспитывать у детей чувства добра и товарищества.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание понятия эмпатии и её значения в общении;
- умение идентифицировать эмоции других людей;
- навык сопоставления собственных действий с возможными эмоциями окружающих.

Метапредметные результаты:

- развитие навыков эмоционального интеллекта и умения строить конструктивное общение;
- совершенствование умения воспринимать и анализировать эмоциональное состояние других.

Личностные результаты:

- формирование способности к сочувствию и сопереживанию;
- осознание важности эмпатии для гармоничного взаимодействия с окружающими;
- развитие мотивации к оказанию помощи людям и животным.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная

Оборудование: ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, шляпа с именами детей, кусочек карты, листы бумаги А4.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 5 минут

Приветствие учащихся. Создание благоприятной атмосферы. Знакомство, введение в историю.

- Здравствуйте, ребята!

- Перед этим вспомним несколько правил для нашего занятия:

Для того, чтобы ответить, нужно поднять руку, тогда вас спросят,

Мы не вскакиваем со своих мест,

Слушаем ведущих и учителя.

- Знаете, сегодня у нас с вами необычное занятие. Мы нашли не только кусочек карты, но и одного очень важного гостя. Можете заходить!..

Ведущий обращается к кому-то, кто стоит за дверью. В кабинет входит пират и здоровается с детьми.

- Здравствуйте, ребята! Я очень рад, что вы смогли уже столько пройти и помочь всем сказочным народам. Меня зовут Джек, раньше я был главным капитаном этого острова. Я даже составил его карту.

- Серьёзно? Очень интересно, так вот кто так хорошо рисует.

- Да, спасибо большое. Эту карту нарисовал я...

Пират подходит ближе к карте на стене и очень задумчиво её рассматривает.

- Вы нашли почти все кусочки карты, вы огромные молодцы. Знаете, вообще раньше мы все хорошо общались. Думаю, что во всём виноват я. Ребята вы хотите, чтобы я рассказал вам историю с чего всё началось?

- Это было очень-очень давно. Тогда ещё мы все хорошо общались дружили. Драконы никого не сжигали, все делили свои территории правильно, и никто ни в чём не нуждался. Именно тогда я и решил, что мне стоит нарисовать карту наших больших земель. Правда я совсем забыл, что всё на этом острове волшебное. Бумага, чернила, всё обладало невероятными свойствами. И вот когда я уже закончил, ко мне пришёл главный волшебник острова. Мы тогда с ним очень сильно поссорились, он сказал мне, что у меня совсем нет эмпатии, что я не понимаю других людей и созданий, что у меня каменное сердце. Я тогда очень сильно разозлился и порвал карту, её кусочки разнесло ветром по разным частям острова. Когда я порвал эту карту, то порвал и волшебные ниточки, которые были между всеми нами. С тех пор только вы смогли наладить мир на нашей земле...

2. Постановка учебной задачи – 10 минут

- Вот это да... А может, мы и вам поможем, всё-таки мы прошли такой большой путь, а практически самое главное и не затронули. Эмпатия!..

- Честно говоря, сколько лет прошло, а я так и не понял, что такое эмпатия?

- Ребята, кто-нибудь знает, какого человека можно назвать эмпатичным?

Эмпатичный человек – это человек сочувствующий, переживающий.

Как вы думаете, зачем нам нужно быть такими людьми?

Заметьте, нам ведь всегда приятнее общаться с теми, кто разделяет наши радости, печаль и какие-то моменты? Именно для правильного общего нам и нужно развивать свою эмпатию.

3. Работа по теме – 20 минут

Упражнение «Обмен телами»

- Сейчас я могу вам предложить одну игру, которая нам поможет.

- Для этого нам нужны последние смельчаки, которые ждали дольше всех.

- По традиции выбираются дети. Они выходят по двое.

- Когда мы хотим проявить сочувствие, разделить с кем-то его эмоции, то нам нужно стать на место другого человека. Поэтому сейчас я предлагаю нам с вами познакомиться, но необычным способом.

Ведущий представляется своим именем, называет свой возраст, место учебы и любой факт о себе.

- Вы должны представиться также, но будто вы – это ваш напарник.

Ведущий повторяет представление за другого человека от первого лица.

- Начнем!

Когда игра заканчивается, дети проходят на места.

«Что изменилось?»

- Так, вроде понял. Получается, нужно уметь ставить себя на место других...

- А теперь мы должны проверить, насколько ты внимателен к другим, и как ты запомнил наших ребят. Джек, внимательно осмотри кабинет и выйди, пожалуйста. Сейчас ты всё запомнишь, а мы кое-что изменим.

Пират удивляется, но выполняет просьбу. Ведущий просит некоторых детей поменяться местами или как-то изменить что-то в кабинете. После Джека просят вновь зайти, его спрашивают, что же изменилось. Раунд повторяется два-три раза.

Просмотр социального ролика про пса.

- Но ведь у людей не всегда получается быть такими внимательными.

- Ты прав, иногда у людей бывают проблемы с сочувствием. Таких людей называют черствыми и жестокими.

- Ребят, как вы думаете, что могут делать такие люди?

- Давайте сейчас посмотрим одно видео.

Просмотр видео.

- Какой ужас, неужели люди действительно могут так поступать с животными?

- Да, ведь некоторые совсем им не сопереживают. Несмотря на то, что они не могут нам прямо сказать о своих чувствах, это не значит, что их не нужно любить.

- У вас были случаи, когда вы помогали животным?

- Как мы можем заботиться о наших братьях меньших?

- Почему мы должны проявлять внимание и понимание к тем, кто слабее нас?

- Друзья, спасибо большое, что объяснили мне всё! Это было очень важно. Вы очень добрые и смелые ребята! Но мне уже пора и я пойду.

Пират уходит.

4. Рефлексия – 10 минут

Подведение итогов.

- Ну что, ребят, как вы думаете, мы смогли научить Джека быть эмпатичным?

- Давайте сейчас мы раздадим вам листки бумаги. Вы должны будете нарисовать себя и написать эмоцию, которую вы сегодня испытали на мероприятии (счастье, радость, грусть, гнев), и провести пунктир до цели, прямо как на настоящей карте.

Пока раздаются листы бумаги, ведущие задают детям вопросы о мероприятии и качестве его проведения.

Прощание. Раздают памятки по развитию эмпатии.

Класс: 1–4

Цель мероприятия: подвести итоги всей серии мероприятий и сделать вывод из программы.

Задачи

Развивающие:

- уметь делать вывод из большого блока информации.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности, равнодушного отношения к себе и к окружающим,
- способствовать сплочению коллектива,
- воспитывать у детей чувство командности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- умение подводить итоги проделанной работы;
- навык осмысленного анализа опыта и событий.

Метапредметные результаты:

- способность делать выводы на основе изученного материала;
- умение сотрудничать в группе для достижения общей цели.

Личностные результаты:

- укрепление чувства коллективной принадлежности и сплочённости;
- осознание значимости командной работы и взаимоподдержки;
- развитие гордости за свой вклад в общую цель и формирование положительного отношения к совместной деятельности.

Методы работы: игра, моделирование ситуации, беседа

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная

Оборудование: клубок пряжи, кусочек карты, ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, цельная карта.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 6 минут

Приветствие, создание атмосферы.

- Здравствуйте, ребята, вот и подошел конец нашему путешествию. Мы до замка главного волшебника, прошли столько испытаний и наконец-то можем подвести итоги.

Слышится стук в дверь кабинета.

- Ребята, кажется, вот и волшебник. Заходите!

Заходит Волшебник с большим мешком, перед этим робко заглянув в кабинет, чтобы проверить, туда ли попал, и здоровается с детьми.

- Здравствуйте, ребята! Как вас много... Я переживал, что кто-нибудь да потеряется в этом гремящем лесу или, его унесут злые летучие мыши... А вы вон какие молодцы. О, приветствую!

Волшебник очень быстро и наспех пожмает руки всем ведущим и кивает педагогу, перед этим поставив мешок на пол.

2. Постановка учебной задачи – 2 минуты

- И правда, прям настоящие человеческие детишки. Я очень давно таких не встречал. Я очень переживаю, честно говоря, а как вы прошли столько? Вы сможете вернуться домой?

- Дедушка, ну что вы так переживаете.

Один из ведущих гладит его по плечу и усаживает на заготовленный стульчик.

- Ребят, а давайте расскажем, что мы с вами прошли, какие у нас были приключения?

Заодно вы убедитесь, что за нас не нужно волноваться, мы уже столько всего прошли!

3. Работа по теме – 20 минут

1. Вспоминаем пройденный материал вместе с волшебником

Проводится беседа с помощью карты, составленной из кусочков. Ведущий и Волшебник задают детям вопросы:

- *Что мы прошли на этом участке? О чем мы говорили?*
- *Чему мы тогда научились?*
- *Были ли в вашей жизни ситуации после какого-то занятия, где вамгодились эти знания? Расскажите.*

2. Игра-прощание «Клубок»

Сейчас я дам вам клубок пряжи, и вы должны его передавать, держась за нитку и не отпуская ее.

Ведущий запускает клубок и совершенно все присутствующие держатся за нитку, включая педагогов. Когда все наконец взяли за нитку, ведущий слегка ее дергает и спрашивает учащегося по соседству, почувствовал ли он, как нитка дернулась.

Конечно, ведь мы все связаны. Когда люди общаются, то между нами появляются невидимые ниточки – душевные связи. Благодаря им мы особо чувствуем переживания других людей. Такие ниточки-связи есть между друзьями, родителями и детьми, всеми людьми, с которыми мы общаемся. Так и между нами.

Знаете, я была очень рада проводить с вами это время. Я вас отпустить не хочу, поэтому мы с нашей командой подготовили небольшие подарки. Подходите к нам по очереди. Мы завяжем вам на руки браслетики на память.

Волшебник и ведущие завязывают детям браслеты.

- Кстати, я же принес подарки! Давайте мы сейчас вам их раздадим.

Детям раздается сок/сладкие подарки.

4. Рефлексия – 10 минут

Подведение итогов.

-Ребята, спасибо большое вам за этот год!

-Мы были очень рады провести его вместе с вами

Волшебник приглашает детей сделать общее фото на память. Клеится последний кусочек карты, прощание.

Класс: 1–4

Цель мероприятия: создать комфортные условия для завершения программы, прощания и анализа полученных знаний. Подготовить учащихся к расставанию.

Задачи:

Образовательные:

- обобщить и систематизировать знания, полученные в рамках программы;
- показать взаимосвязь между темами занятий и их практическим применением.

Развивающие:

- научить делать выводы из полученной информации;
- развивать навыки рефлексии и самоанализа.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию гуманности, равнодушия и доброжелательности;
- создать атмосферу поддержки и благодарности, укрепить коллективные связи.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание ключевых тем программы и понимание их важности;
- способность резюмировать изученный материал и его пользу.

Метапредметные:

- умение рефлексировать и анализировать полученные знания;
- способность выразить благодарность и поделиться эмоциями.

Личностные:

- укрепление чувства принадлежности к коллективу;
- осознание своей ценности в группе и гордость за пройденный путь.

Методы работы: игра, беседа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная

Оборудование: мячик, лента с темами занятий, макет дерева и яблочек, ПК, монитор, проектор, интерактивная доска, цельная карта.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный момент – 5 минут

Приветствие учащихся, создание благоприятной атмосферы.

Здравствуйте, ребята! Вот и наступил день нашего последнего занятия. Мы прошли с вами долгий и интересный путь, научились многому и познакомились ближе друг с другом. Сегодня мы подведём итоги, вспомним, чему научились, и просто хорошо проведём время.

Упражнение «Теплый круг»

Сядем в круг и по очереди назовём, что нам больше всего запомнилось за время программы.

Например, я начну: Мне очень запомнилось, как мы учились выражать свои эмоции и понимать других людей.

2. Постановка учебной задачи – 5 минут

Давайте вспомним, зачем мы вообще проводили наши занятия. Как вы думаете, почему важно уметь дружить, понимать других, уважать чужие границы?

Ведущий даёт детям высказаться, поддерживает и подытоживает:

Всё это помогает нам стать лучше, добрее, сильнее. Это делает нашу жизнь счастливее и помогает строить дружные коллективы, как наш класс.

3. Основная часть – 25 минут

Игра «Лента воспоминаний» (10 минут)

Сейчас мы создадим символическую ленту, которая покажет, сколько всего мы прошли за это время.

У нас есть лента, на которой написаны темы занятий. Каждый из вас вытянет одну тему, расскажет, что он помнит об этом занятии или чему научился, и прикрепит карточку с темой к общей ленте.

Например, тема: «Как говорить спасибо». Вы можете сказать: «Я научился благодарить людей за помощь».

Упражнение «Спасибо за...» (10 минут)

А теперь мы будем говорить спасибо друг другу.

Я передаю вам мячик и говорю, за что хочу вас поблагодарить. *Например: «Спасибо тебе, Петя, за то, что ты всегда поддерживаешь своих друзей».* Потом ты передаёшь мяч другому, и так до конца круга.

Постарайтесь вспомнить, чем запомнились вам ваши одноклассники, и сказать им что-то доброе.

Проект «Капсула времени» (5 минут)

У каждого из вас есть лист бумаги. Напишите или нарисуйте, чему вы научились за этот год, и что бы вы хотели пожелать себе и своим друзьям на будущее.

Мы соберём все ваши записи и запечатаем в капсулу времени, которую вы откроете вместе со своим классным руководителем через год, чтобы вспомнить, как всё начиналось.

4. Рефлексия – 10 минут

Подведение итогов:

Ребята, мы с вами прошли длинный путь, узнали много нового и важного. Скажите, как вы себя чувствуете сейчас, в конце нашего проекта?

Упражнение «Дерево пожеланий»

Вот дерево, на нём пустые ветки. Я раздаю вам листочки-яблоки. Напишите на них своё главное пожелание себе, своим друзьям или нашему классу.

Дети прикрепляют свои «яблоки» на дерево.

Прощание:

Спасибо вам за вашу доброту, активность и улыбки! Мы очень рады, что смогли провести это время с вами. Мы гордимся вами и тем, что вы стали ещё дружнее, ещё лучше и ещё добрее.

Общее фото на память.

ОСНОВНОЕ ШКОЛЬНОЕ ЗВЕНО

Тема № 1: вводное занятие «Давайте знакомиться»

Класс: 5–11

Цель мероприятия: сплочение коллектива и построение командного взаимодействия

Задачи

Обучающая:

- способствовать формированию представлений учащихся о правилах работы в группе и принципах командного взаимодействия;
- приобщить учащихся к участию в интерактивных методах работы и рефлексии.

Развивающая:

- развивать навыки эффективного вербального и невербального общения;
- формировать умение анализировать свою роль в коллективе;
- развивать способность к самоанализу и осознанию своих ожиданий и опасений.

Воспитательная:

- воспитывать уважительное отношение к себе и другим членам коллектива;
- способствовать развитию коллективной ответственности и стремления к позитивному взаимодействию;
- сформировать основы доверия и сплочённости в группе.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- учащиеся осознают важность своей роли в коллективе, начинают воспринимать себя как часть команды;
- формируется чувство принадлежности к группе и доверия к её членам;
- учащиеся испытывают интерес к участию в проекте и развивают мотивацию к дальнейшему взаимодействию.

Метапредметные результаты

- понимание рефлексии: умение анализировать свои эмоции, ожидания и опасения;
- развитие коммуникативных умений.

Предметные результаты

- способность участвовать в командных упражнениях, демонстрируя готовность к сотрудничеству.
- освоение базовых понятий групповой работы: распределение ролей, значимость взаимодействия и уважения.

Методы работы: объяснительно-иллюстративный, игра, дискуссия, проблемно-поисковой, методы самостоятельной работы.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, коллективная, групповая.

Оборудование: листы А5, ватман, карандаши, клей, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный этап - 20 минут

- Добрый день, ребята!

- Ребята, если помните, то ранее мы уже были у вас в школе. И нам так понравилась ваша светлая и просторная школа, а самое главное – ВЫ, что мы решили вернуться к вам с

супер программой МОСТ) Но об этом чуть позже) Прошло время и вы забыли, как нас зовут, а мы, как вас)

- Предлагаем это исправить.

Игра «Имя» - 10 минут

Цель: развитие нравственных взаимоотношений, знакомство с особенностями характера участников группы, подчеркивание индивидуальности каждого.

- Каждому из вас предлагаем назвать свое имя и охарактеризовать себя словом, начинающимся на первую букву своего имени. Если сложно, можно просто охарактеризовать себя любым прилагательным.

- Давайте начнем мы. Алина – активная, Александр – амбициозный.

- Супер, ребята! Конечно, мы сразу всех не запомним). В процессе, мы станем ближе и легче запомнятся имена.

- А сейчас продолжим наше знакомство.

Игра «Автопортрет» - 10 минут

Тренеры могут, также поучаствовать и нарисовать свои автопортреты.

Каждый участник получает задание на небольшом листе нарисовать свой портрет, но в несколько необычной форме: вместо глаз нарисовать то, на что любит смотреть, вместо рта - что любит кушать, вместо ушей - то, что любит слушать, вместо волос - о чем чаще всего думает, вместо носа - то, что любит нюхать. Все портреты приклеиваются на лист ватмана: «Знакомьтесь, это мы!»

- Ну что, ребята, мы очень рады с вами познакомиться!!! *(все друг другу аплодируют)*

2. Постановка учебной задачи - 5 минут

(актуализация знаний)

- Позвольте представить нашу программу то, чем мы будем заниматься с вами на протяжении 2,5 месяцев!

- Мы команда проекта МОСТ – медиативно-образовательная социум-терапия.

- Наш проект направлен на погружение в мир конфликтологии, а именно, как вести себя во время конфликта, как предотвратить конфликт и проработать с вами основные моменты, которые могут влиять на вас во время стрессовой ситуации.

- Для наилучшего достижения и удобной работы, каждому из вас мы хотим вручить рабочие тетради «МОСТ», в которых вы будете работать, а также эти тетради содержат краткую информацию о пройденных мероприятиях.

- Мы надеемся, что вы добровольно решили принять участие в реализации проекта МОСТ, и каждый из Вас имеет некоторые ожидания, возможно, надежды и, скорее всего, твёрдые намерения овладеть умениями эффективно управлять собой в процессе конфликта.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) - 15 минут

- И в качестве первого задания просим Вас сделать первую запись в ваших рабочих тетрадях МОСТ на странице № 5

«Я надеюсь – я опасюсь» - 5 минут

Цель: помочь участникам тренинга точнее сформулировать свои ожидания от предстоящего обучения, а также способствовать тому, чтобы участники максимально открыто делились своими мыслями, чувствами и опасениями и т.д.

- Ребята Вам необходимо написать ожидания и опасения, связанные с предстоящим тренингом. Например: «Я надеюсь, что тренинг поможет мне разрешить проблему с моим другом/Я опасюсь, что тренинг будет скучным». – Кто может поделиться своими ожиданиями или опасениями от предстоящего обучения.

- На самом деле, ребята, у нас тоже есть опасения – что тренинги будут не интересными/мы не сможем донести до вас нашу идею, а ожидания – мы весело проведем время/ К концу курса каждый из вас найдёт свои способы управления собой для того, чтобы быть максимально конструктивными и работоспособными.

- А сейчас предлагаем узнать сколько общего у вас в группе.

Упражнение «Круг-треугольник-квадрат-спираль» - 10 минут

Упражнение помогает участникам задуматься о мерах по улучшению деятельности своей команды.

Описание:

1. На слайде представлены: круг, квадрат, треугольник и спираль.
2. Каждого участника просят выбрать фигуру, которая ему больше всего нравится.
3. После этого участники объединяются в мини-группы согласно той фигуре, которую они выбрали.

Мини-группы получают задания:

1. Люди, любимой фигурой которых является круг, как правило хорошо умеют взаимодействовать с окружающими и строить отношения. Поэтому группа людей, выбравших круг, придумывает, что можно сделать для того, чтобы эмоциональная атмосфера всегда была позитивной, а команда сплоченной.

2. Люди, выбравшие квадрат, как правило, любят и умеют поддерживать порядок и структуру, для них важным является выполнение правил. Поэтому группа «квадратов» придумывает нормы и правила, по которым должна существовать хорошая команда, что должно присутствовать для того, чтобы в команде всегда были порядок и структура.

3. Любители треугольников обычно хорошие знающие свои цели и умеющие их достигать. Поэтому мини-группа из участников, выбравших треугольник, придумывает меры, которые помогут команде быстрее и эффективнее достигать стоящих перед ней целей и задач.

4. Участники, выбравшие спираль, как правило, творческие натуры, иногда увлеченные оторванными от реальности идеями, но всегда готовые придумать новый проект и очень быстро реагирующие на что-то новое. Поэтому группа, состоящая из этих людей, придумывает, как команде стать максимально творческой и быстро реагировать на изменения во внешнем мире.

Мини-группам дается 10 минут на подготовку. После этого один участник от каждой группы выступает и рассказывает всем идеи своей группы.

В таком случае лучше попросить участников каждой мини-группы сформулировать факторы эффективности деятельности команды согласно своим геометрическим фигурам:

- ✓ Квадрат – что помогает поддерживать порядок и структуру.
 - ✓ Треугольник – что помогает достигать результатов.
 - ✓ Круг – что помогает команде поддерживать хорошие человеческие отношения.
 - ✓ Спираль – что помогает быть творческим и создавать новые идеи.
- Ребята, теперь мы знаем, у кого какие способности в процессе работы в команде!

4. Рефлексия - 5 минут

- Вот и подошло к концу наше с вами первое занятие.
- Наверное каждый из вас и даже из нас испытал достаточное количество разных эмоций.
- Тренер(обращение), знаешь, мне изначально было даже страшно, что ребята нас не примут.
- Вик, а я был уверен, что всё будет хорошо. И очень был рад на протяжении всего занятия.
- Ребята, наверное, и вы испытали разные эмоции на протяжении всего времени, которое мы вместе провели.
- Да, и мы бы хотели, чтобы вы поделились с нами своими эмоциями.
- Заинтересовали ли Вас наш проект МОСТ?
- Какие эмоции вызвал этап знакомства?
- Что бы вы пожелали всем участникам сегодняшнего тренинга?
- Спасибо вам за вашу искренность и хорошую работу!
- С радостью будем ждать нашей следующей встречи!

Класс: 5–11

Цель мероприятия: сформировать конфликтную компетентность учащихся.

Задачи

Образовательные:

- ознакомить учащихся с понятиями конфликт; сформировать представления о различных вариантах общения и конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Развивающие:

- развитие умения понимать причины возникновения конфликтных ситуаций и находить способы их разрешения, а так же, корректировать поведения в конфликтных ситуациях;

- формировать социально одобряемые формы поведения.

Воспитательные:

- воспитать уважительное отношение к окружающим людям;

- воспитывать у учащихся чувства понимания позиции оппонента.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают определение конфликта, его основные причины и проявления;
- учащиеся понимают различие между конструктивным и деструктивным выходом из конфликтных ситуаций;

- учащиеся могут приводить примеры конфликтов и способы их разрешения.

Метапредметные результаты:

- учащиеся умеют анализировать причины конфликтов и оценивать своё поведение в конфликтной ситуации;

- учащиеся демонстрируют навыки регуляции эмоций и поведения в условиях конфликта;

- учащиеся могут использовать социально приемлемые способы разрешения конфликтов в учебной и социальной практике.

Личностные результаты:

- учащиеся демонстрируют уважение к мнению и позиции других людей;

- учащиеся проявляют эмпатию и способность учитывать точку зрения оппонента;

- у учащихся формируется осознание важности конструктивного общения для предотвращения конфликтов.

Методы работы: беседа, кейс-ролевая игра, дискуссия

Формы организации работы учащихся: групповая, фронтальная

Оборудование: листы А5, ватман/доска, мел/маркеры, журналы, газеты, пример своего персонажа, смайлики-наклейки, рефлексивная мишень, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный (мотивация) – 7 минут

Приветствует учащихся. Создание благоприятной атмосферы.

- Здравствуйте, наша с вами сегодняшняя встреча посвящена конфликтам и способам их разрешения.

- Давайте вместе с вами сейчас попробуем определить, что такое конфликт? Как вы его понимаете, буквально по одному слову от каждого участника.

- Конечно, каждый ответ правильный. Но ведь эти разногласия откуда-то появляются.

Давайте с вами возьмем листок бумаги, который лежит перед вами, сверните его, пожалуйста, пополам, еще раз пополам. Оторвите левый угол, теперь правый. Разверните. Похожи ли наши произведения?

- Мораль данного эксперимента такова: в процессе коммуникации, казалось бы, однозначная информация воспринимается по-разному, что ведет к непониманию друг друга, появлению в связи с этим напряжения, а значит, возникает опасность конфликта.

Приветствуют.

- *Конфликт – разногласия, спор, столкновение, ссора.*

- Конфликт – это когда возникают какие-то разногласия.

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 3 минуты

- Вот вам и конфликт с основной его причиной. Как причина разных результатов на бумаге, так и причина конфликтов – разница в точках зрения и выполнении инструкций. Вот и у нас получились **разные точки зрения и пути достижения цели.**

- Конфликт – это **нормальное** проявление связей и отношений.

Конфликты являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 15 минут

Чтобы убедиться в этом, поиграем в одну игру.

Игра «Я В ОТЛИЧИЕ ОТ ДРУГИХ...»

Например: я люблю много спать/мне нравится смотреть ужастики (и так каждый по кругу).

И вот мы все такие разные, живем в обществе, работаем в одном коллективе.

Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Эти отличия естественны и нормальны.

- Наши отличия естественны и нормальны.

Предлагаю еще поиграть в одну игру «Ручки»

Соедините ладони на уровне груди, а затем надавите правой ладонью на левую. (По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий руководителем тренинга не производится.)

Обсуждение:

- что вы чувствовали?

- как вы себя чувствуете?

- какие ощущения у вас возникли при выполнении задания?

- В ответ на (агрессию/раздражение/давление мы подсознательно начинаем сопротивляться, т.е. раздражение рождает конфликт, и как факт агрессию.

Если мы настроены недружелюбно по отношению к другим, они это почувствуют и неосознанно примут меры защиты.

- Ребята, любое событие и даже конфликт имеют положительные и отрицательные стороны. Многие из нас конфликты рассматривают чаще всего как негативное явление, которое приводит к нарушению взаимоотношений и другим отрицательным последствиям. Но нужно помнить, что преодоление кризисов, в том числе конфликтных ситуаций, чаще всего помогают перевести взаимоотношения людей на новый этап, на новый уровень восприятия окружающего мира и себя в нём. Предлагаем в этом убедиться.

Упражнение «+ и – конфликта»

Разбейтесь на 2 команды. Первая команда записывает как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, вторая команда, описывают негативные последствия конфликтов. На работу группам даётся 5 минут.

Далее каждая группа оглашает свой список, а ведущий фиксирует его на листе ватмана или доске. Если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ.

Т.о., мы убедились, что конфликт, как и любое другое явление имеет свои + и -.

Учащиеся называют свои любимые занятия/то, что им интересно (хобби, еда, занятия и т.д.)

4. Закрепление – 10 минут

Тренер озвучивает ход работы и разделяет класс на команды примерно по 10 человек

- Ребята, предлагаем вам решить определенную кейсовую ситуацию с опорой на свои знания о конфликте и конфликтологии.

Правила таковы:

1. Делимся с вами на команды, так чтобы в каждой команде было по десять человек. В одной команде будут: две роли родителя, одна роль подростка, а остальные должны выполнять роль нейтральной стороны – друга-советника.

2. Задача тех кому предоставляется сценарий – ситуация, заключается в проигрывании каждой роль так, чтобы она максимально передавала сущность положения каждого человека в конфликте.

3. Задача нейтральной стороны – помочь найти наиболее удовлетворяющее решение для каждой из сторон.

4. У каждой команды 7 минут на нахождение решения и анализ деятельности.

5. Для эффективного выполнения задания, не забывайте, что необходимо выслушать каждую сторону конфликта.

Кейс

Если нейтральная сторона помогла решить ваш конфликт был разрешён, то стоит поблагодарить нейтральную сторону, а также понять, как этот конфликт повлиял на ваши взаимоотношения с родителями. Какие плюсы и минусы?

Вопросы для обсуждения:

- Как вы считаете, вам удалось найти решение конфликтной ситуации, при котором вы смогли учесть мнение всех сторон?

- Какие же положительные стороны, плюсы вам удалось выявить в таком явлении, как конфликт?

- А какие же отрицательные черты вы заметили?

5. Систематизация знаний (работа над продуктом) – 5 минут

- Прекрасно! А теперь у нас есть для вас небольшие подарки! Это ваши рабочие тетради. По окончании нашей работы у вас будут персональные путеводители в мир конфликтологии. Они станут вашими помощниками в процессе коммуникации с социумом.

- Так как дорога в мир конфликтологии не легкая, мы предлагаем Вам сделать себе друга или помощника, иными словами персонажа, который будет сопровождать вас во время занятий.

- Для его создания вы можете использовать подготовленные фломастеры, ручки, карандаши, газеты и журналы. Вы можете его нарисовать или собрать из разных частей, вырезанных из журналов. **Необходимо будет подготовить для ребят примеры персонажей, например, у каждого медиатор придумает своего и покажет его ребятам.**

- Так как процесс создания требует времени, предлагаем вам это сделать дома)

- И в конце следующего занятия, кто будет иметь желание, может поделиться результатами своей работы, т.е. познакомить нас со своим помощником?

- Созданного помощника необходимо будет вклеить в свою тетрадь на страницу № 9.

- А чтобы закрепить изученный материал, вам необходимо будет также дома написать + и – конфликта в тетрадь на страницу № 8.

6. Рефлексия – 5 минут

Ведущий предлагает каждому участнику выразить свое мнение о проведенном тренинге.

- Ребята, у вас на столе распечатанные смайлики. Предлагаем приклеить их в тот раздел нашей рефлексивной мишени, который наиболее соответствует вашему настроению после тренинга. Чем ближе к центру, тем больше эмоций.

А пока Вы украшаете нашу мишень, я хочу закончить наш тренинг притчей:

Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ из человека. Он задувал ему под ворот, у рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. «Смотри, – сказала оно ветру. – Я буду действовать по-иному, ласково». И, действительно, солнце начало нежно пригревать путешественнику спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.

Так солнце победило, действуя по-доброму, с любовью.

Спасибо за работу! Мы вам желаем руководствоваться теми знаниями, которые вы сегодня получили при выстраивании взаимодействия с окружающими. До новых встреч!

Класс: 5–11

Цель мероприятия: расширить представление учащихся о конфликтах и его причинах, помочь учащимся осознать роль конфликтов в жизни человека; сформировать навыки поведения в конфликте.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о разрешениях конфликтных ситуаций;
- совершенствовать умение договариваться, принимать точку зрения другого человека, уходить от конфликта;
- ознакомить учащихся с понятиями конфликт;
- сформировать представления о различных вариантах общения и конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Развивающие:

• развитие умения понимать причины возникновения конфликтных ситуаций и находить способы их разрешения, а также, корректировать поведения в конфликтных ситуациях;

- развивать терпимость друг к другу через совместные виды деятельности.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию гуманности, добропорядочности;
- воспитать уважительное отношение к окружающим людям;
- чувства понимания позиции оппонента.

Предметные результаты:

- учащиеся знают понятие конфликта, его причины, стадии и стили поведения в конфликтных ситуациях;
- учащиеся понимают значение конструктивного поведения в конфликте и могут приводить примеры его применения;
- учащиеся могут классифицировать конфликтные ситуации по стадиям и предлагать конструктивные решения.

Метапредметные результаты:

- учащиеся умеют анализировать причины конфликтов и оценивать своё поведение в конфликтных ситуациях;
- учащиеся демонстрируют навыки эффективного взаимодействия, включая умение договариваться и принимать точку зрения другого человека;
- учащиеся способны использовать стратегии поведения в конфликте для предотвращения или разрешения сложных ситуаций в учебной и социальной практике.

Личностные результаты:

- учащиеся демонстрируют уважительное отношение к окружающим, проявляют гуманность и добропорядочность в поведении;
- учащиеся формируют чувство терпимости и стремление к взаимопониманию в процессе совместной деятельности;
- учащиеся осознают значимость конструктивного общения и умения учитывать позицию оппонента.

Методы работы: беседа, демонстрация, кейс-ролевая игра, проект

Формы организации работы учащихся: групповая, фронтальная

Оборудование: мешочек, предметы на количество человек, карточки с кейс-ситуациями, ватман А3, карандаши, фломастеры, ручки, листы А5, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 40 минут.

Ход работы:

1. Организационный (мотивация) - 5 минут

Приветствует учащихся. Создание благоприятной атмосферы.

- Сегодня мы бы хотели продолжить обсуждение темы конфликта, а именно, стадии, способы и стили поведения конфликта.

- Давайте вспомним, с чем мы познакомились на прошлой встрече.

На ответы учащихся ведущие говорят подбадривающие слова.

- Кто скажет, что такое конфликт?

- Какие минусы имеет конфликт?

- А плюсы?

- Ребята, предлагаем поиграть в **«Мешочек ассоциаций»** (10 секунд на участника)

- В небольшом мешке будут находиться различные небольшие предметы, такие как скрепка, закладка, ручка, монета, камешек, бумажка с загадкой и т.д.

- Каждому ученику будет передаваться мешочек и не смотря внутрь, нужно будет достать одну вещьцу.

- После того, как ученик достал, например, текстовыделитель, он должен придумать как эта вещь может охарактеризовать его.

- Например: Я как и этот текстовыделитель всегда из уроков пытаюсь выделить что-то важное.

- Все всё поняли?

Тренер начинает игру.

Игра продолжается, пока все ученики не выполнят свои задания.

В результате каждый ученик будет находить связь между предметом, который он получил из мешочка, и своими личными качествами или способностями. Эта игра поможет ученикам развить творческое мышление, а также умение находить аналогии и связи между разными вещами и идеями.

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) - 10 минут

- Ребята, помимо причин возникновения конфликта существуют стадии развития конфликта. Предлагаем подробнее познакомиться с ними.

1 слайд:

- Первая стадия – возникновение конфликтной ситуации.

- Пример: У двух школьников возникают различия во мнение того, кто должен быть старостой класса, из-за этого начинаются споры.

- Причиной конфликта могут стать разногласия, как показано в примере. На этой стадии люди могут начать спорить, обсуждать свои точки зрения или действовать с недовольством. Если в процессе оппоненты постепенно увеличивают, усиливают, расширяют или обостряют конфликт, то он переходит во 2-ю стадию. Кто знает, как называется процесс обострения конфликта?

- Это эскалация. И переход непосредственно к конфликтным действиям.

2 слайд:

- Конфликтные действия.

- Конфликт начинает нарастать: оба школьника начинают выражают свое недовольство громче или агрессивнее.

- С чего ты вообще решил, что из тебя получится хорошая староста? Я должен быть лидером!

- Ты? Стать лидером? Посмотри на себя, дурак!

- На этой стадии стороны активно выражают, отстаивают свою позицию. Это могут быть открытые споры, агрессивные или враждебные действия. Но уже после конфликтных действий 2 стадия перетекает в третью.

Знакома такая ситуация? А может вы были в такой ситуации?

3 слайд:

- Следующая стадия - Осознание конфликта.

- Пример: Когда у обоих уже начинают заканчиваться силы спорить, оба школьника могут постепенно успокаиваться и осознавать, что спор ничего хорошего не принёс.

- Похоже такими темпами мы ничего не добьёмся. Давай может попробуем как-нибудь договориться?

- Я тоже так думаю. Давай!

- В третьей стадии конфликта стороны начинают анализировать причины и пути разрешения конфликта.

- Как думаете какой будет последняя стадия конфликта?

4 слайд:

- Заключительная стадия – разрешение конфликта.

- Пример:

- Может устроим голосование среди класса? И тот, у кого наберётся больше голосов, тот и будет старостой!

- Согласен. Выступим на классном часу и узнаем. Так будет честно.

- В заключительной стадии конфликта происходит достижение компромисса между сторонами или принятие решения.

5 слайд:

Формулировка выводов: Конфликт возникает из-за различий в целях и интересах участников, после конфликтных действий (ругань, драка) приходит осознание необходимости разрешить конфликт.

- Мы с вами узнали, что в конфликтной ситуации выделяют стадии/этапы его развития, какие вы запомнили?

6 слайд:

- Существует пять основных стратегий поведения в конфликтах, откройте, пожалуйста, свои тетради на странице № __, и давайте вместе изучим эти стратегии:

1) приспособление - адаптация в ущерб своих интересов.

Пример: плюшевый мишка – уступчивость, угодливость, лишь бы все жили «дружно».

2) компромисс - взаимные уступки сторон.

Пример: сова - здравое, мудрость, умение найти вариант, который будет удовлетворять всех участников конфликта.

3) сотрудничество - поиск взаимовыгодного решения.

Пример: Муравьи сотрудничают друг с другом, делятся информацией, работают сообща для достижения общих целей.

4) конкуренция - соперничество сторон.

Пример: акула, как хищник при нападении.

5) игнорирование - избегание, игнорирование конфликта.

Пример: Черепаха-побег в уютный панцирь, спокойствие и стабильность.

T2 перебивает T1

- Каждый из нас сам неосознанно выбирает стиль поведения, но мы можем менять наше поведение в конфликте.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) - 3 минуты

Конфликт ведущих по стилям. *Ведущие начинают перебивать друг друга.*

T1: Ты почему решил, что меня можно перебивать? (конкуренция-акула)

T2: Я не перебил, пытался дополнить. (избегание-черепаха)

T1: Нет, ты специально меня перебил. (конкуренция-акула)

T3: Ребята, вы чего? Не злитесь друг на друга! Не надо ругаться! (приспособление-плюшевый мишка)

T1: Да как же не ругаться? Посмотрите на это, это же неуважение! (конкуренция-акула)

T3: Давайте дружно решим это. Это не повод для ссоры! (приспособление-плюшевый мишка)

T1: Меня это не устраивает, он не имел никакого права так неуважительно себя

вести!!! (конкуренция-акула)

T2: Извини, я больше не буду перебивать. Я не хотел тебя обидеть. (избегание-черепаха)

T1: Ну наконец-то, я уже подумал, что никто не понимает меня. Вы считаете, что я не прав? (конкуренция-акула)

- Как вы считаете какие стили поведения мы сейчас использовали?

- Ребята, сейчас мы для вас отобразили различные стили поведения в конфликте.

- Предлагаем проанализировать и сопоставить, какой стиль поведения является эффективным при этой ситуации?

(Отображаем это для того, чтоб у детей было понимание эффективных способов разрешения конфликтной ситуации.)

4. Закрепление - 15 минут

Решение кейс ситуаций

- Мы с вами обсудили стадии конфликта и стили поведения в них.

- А давайте поставим себя в роли медиаторов.

- Вам нужно разбиться на 3 равные команды.

Тренер разносит карточки с кейс-ситуациями, ватманы и канцтовары

- Каждой команде предоставляется кейс. Ваша задача: придумать решение ситуации, оформить её и презентовать. На разработку и оформление вам будет дано 7 минут, а на презентацию по 1 минуте.

- Все готовы?

- Тогда начинаем.

Возле каждой команды стоит один тренер, чтобы следить за работой и при необходимости направлять их.

- Вы закончили?

- Тогда приступаем к презентации решений, какая команда готова выйти первой?

После выступления каждой команды тренер подводит итог, отмечая плюсы в работе команд.

- Какие стили поведения занимали участники конфликта?

- Чьё решение вам нравится больше всего или какие этапы действий других команд вам нравятся?

- На примере ваших решений, мы можем понять, что из каждой сложной ситуации всегда можно выйти несколькими путями.

Разделяются на 3 команды, занимают рабочее место.

5. Итоговый продукт - 10 минут

«Синквейн»

- Вы знаете что такое синквейн?

- Синквейн – это пятистрочная строфа.

- 1-я строка в ней – это одно ключевое слово, определяющее содержание синквейна;

- 2-я строка – два прилагательных, характеризующих данное понятие;

- 3-я строка – три глагола, обозначающих действие в рамках заданной темы;

- 4-я строка – короткое предложение, раскрывающее суть темы или отношение к ней;

- 5-я строка – синоним ключевого слова (существительное).

- На доске вы видите пример синквейна на тему Любовь. Наша тема синквейна: конфликт.

- У каждого из вас есть “Рефлексивная книга”, в ней вы пишете свой синквейн.

Пример: Любовь.

Жизнь.

Красивая, чарующая.

Разноцветная, веселая.

Интригует, привлекает, повествует.

Радует, удивляет, бодрит.

Очаровывает с каждой

Запах чудесный, вкус превосходный.

прочитанной страницей.

Счастье

Роман.

Напишите свой синквейн в рабочей тетраде «МОСТ». У Вас 5 минут.

- Ребята, супер! Вы очень содержательно и емко описали понятие «конфликт» всего в 5-ти строках!

- Сегодня мы с вами рассмотрели стадии и стили поведения в конфликте.

- Теперь мы вам расскажем о нашей задаче. В Ваших РТ «МОСТ» есть чек-лист по пройденному сегодня материалу.

- Ребята, ваше д/з будет состоять из 2-х заданий:

1. Проанализируйте кейс-ситуацию в РТ и опишите стадию конфликта и стили поведения всех участников.

2. На прошлом занятии у вас д/з было сделать своего персонажа-помощника. Все справились?

- И так, у вас уже есть свой персонаж с индивидуальными характеристиками.

Предлагаем Вам к следующему занятию продумать поведения в конфликте вашего персонажа. Т.е., опишите его поведение, используя сегодняшний материал. Также, вы можете придумать ситуацию, в которой оказался ваш персонаж и прокомментировать его поведение.

Ребята, на листе бумаги пишут синквейн. В заключении мы обсуждаем с ними написанное.

6. Рефлексия - 3 минуты

- Ребята, предлагаем вам сделать анонимную критику.

Тренер раздаёт листики, на которых написаны следующие вопросы:

- *Что больше всего понравилось в мероприятии?*

- *Что изменить?*

- *Чего не хватило? / Что добавить?*

- Вам раздали листочки, где нужно написать ваше мнение про мероприятие.

- Закончили?

Тренер собирает листки

- Спасибо вам, мы учтём ваше мнение, до скорого свидания!

Тема № 4: «Эмоциональная лаборатория: исследовательская экскурсия в мир эмоций»

Класс: 5–11

Цель мероприятия:

- расширить знания учащихся о понятии «эмоции»;
- дать представление о различных методах саморегуляции;
- развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний;
- создание условий для управления собственными эмоциями.

Задачи

Обучающая:

- формировать умения дифференцировать эмоциональные состояния, называть и передавать их;
- ознакомить учащихся с методами саморегуляции и способами управления эмоциями;
- развивать навыки преодоления негативных эмоциональных состояний.

Развивающая:

- развивать способность понимать эмоциональное состояние других людей;
- научить переключать свои эмоции из негативных в положительные;
- развивать навыки социально-адаптивного поведения.

Воспитательная:

- содействовать осознанию учащимися значимости управления эмоциями для качественного взаимодействия с окружающими;
- воспитывать уважительное отношение к эмоциональным состояниям других людей.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают основные виды эмоций (радость, удивление, печаль, гнев, страх, отвращение, презрение);
- учащиеся понимают методы управления эмоциями и их влияние на поведение и здоровье;
- учащиеся могут описывать эмоциональные состояния и предлагать способы их преобразования.

Метапредметные результаты:

- учащиеся демонстрируют умение различать свои эмоции и корректно их выражать;
- учащиеся развивают навыки понимания эмоций окружающих и применения этих знаний для построения конструктивных отношений;
- учащиеся овладевают способами саморегуляции и эмоционального переключения.

Личностные результаты:

- учащиеся осознают значимость управления эмоциями для повышения качества жизни;
- учащиеся проявляют эмпатию и уважительное отношение к эмоциональным состояниям других;
- учащиеся демонстрируют готовность использовать позитивные эмоции для улучшения своей работоспособности и взаимодействия с окружающими.

Методы работы: объяснение, практические задания, мозговой штурм, метод игры

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая

Оборудование: анкеты «эмоциональный градусник», листы А4, фильм, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 40 минут.

Ход работы:

1. Организационный (мотивация) - 3 минут

Ведущий начинает урок с приветствия, создаёт комфортные, доверительные условия.

- Добрый день, ребята, как ваши дела?

Настраивает группу на работу, проводит игру на разряжение класса и на снятие барьеров.

Давайте разомнёмся и настроимся на работу.

«Кулак». «Ребро». «Ладонь». Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе.

- Замечательно, теперь мы можем перейти к нашей теме.

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) - 10 минут

Вам уже известно, что такое эмоции. Кто может сказать своими словами, что это такое?

Если не отвечают, то тренера помогают вспомнить.

- Да, мы рады, что вы помните!

- А какие эмоции вы помните?

- Отлично! Действительно, существует 7 базовых эмоций: радость, удивление, печаль, гнев, страх, отвращение и презрение.

- Как думаете, что такое чувства?

- Да, правильно!

- Эмоции влияют на наше поведение, физическое состояние и способность принимать решения. Так находясь в нестабильном эмоциональном состоянии, мы можем совершать необдуманные действия, приводящие к конфликтным ситуациям

Тренер раздает анкеты ученикам и предлагает их заполнить.

- Такой подход может быть полезен для наблюдения за своим эмоциональным состоянием.

- Если вы будете регулярно проходить, такой тест, то вы научитесь эффективно управлять своими эмоциями.

Предлагаем вложить наш градусник в рабочую тетрадь.

- Кстати, а вы знали:

1. Улыбка имеет положительное воздействие на наше настроение. Даже если улыбка вынужденная или искусственная, активация мышц лица, отвечающих за улыбку, может привести к высвобождению эндорфинов - гормонов счастья, и улучшить наше настроение.

- А давайте попробуем все вместе улыбнуться.

- А сейчас предлагаем вам исследовать свое эмоциональное состояние с помощью «Эмоционального градусника» на данный момент.

Предлагаем парам повернуться лицом друг к другу и улыбнуться, а теперь покривляться)

- Ваше настроение улучшилось?

1. В некоторых культурах эмоции могут восприниматься и выражаться по-разному. Например, в Западной культуре счастье часто ассоциируется с широкой улыбкой, в то время как в Японии улыбка не только означает радость, но и нежелание беспокоить других своими проблемами.

2.А музыка, например, может вызывать сильные эмоциональные реакции. Она способна активировать определенные нейроны в нашем мозге, менять наши эмоции, помочь расслабиться или переключиться.

Наверное, у каждого есть свой любимый трек, который помогает поднять настроение или отключиться от насущных дел.

Музыкальную терапию активно применяют не только в медицине, но и педагогике/психологии для снятия стресса и стабилизации эмоционального настроения.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) - 10 минут

- А теперь давайте поиграем.

- Мы говорим вам факты. Ваша задача, если вы согласны стучать ладонями по парте, если нет, то топтать ногами.

- Все всё поняли?

- Тогда приступаем!

Факты для игры.

- Эмоции - это плохо.

- Радость - это отрицательная эмоция.

- Эмоции - это тоже самое, что и чувства.

- Гнев - это отрицательные эмоции.

- Когда мы смущаемся мы можем краснеть.

- Вы сами выбираете, как вам жить: жаловаться на проблемы, копить негатив или работать над собой, решать проблемы, чтобы ваша жизнь стала гармоничнее, радостнее, успешнее и счастливее.

- Но зачем нам выражать свои эмоции?

- Да! Правильно!

Если не смогут ответить, то тренера помогают.

- Важно не забывать, что люди могут испытывать разные эмоции в один и тот же момент.

- Эмоции позволяют нам оценить состояние человека и составить прогноз отношений с ним.

Умение правильно распознавать эмоции окружающих помогает ориентироваться в отношениях с людьми и составляет основу социальной успешности.

- Предлагаем сейчас провести "**Мозговой штурм**" на тему эмоций. Сейчас делимся на 4 команды. У каждой команды будет тренер, чтобы при необходимости помочь вам.

- У вас есть 3 минуты, чтобы на листах А4 придумать и записать максимальное количество способов поддержки и реагирования на *грусть, радость, злость или страх*. После, каждая команда выступит.

- Эта игра прокачивает ваш эмоциональный интеллект, т. е. способность распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания. А также умение использовать эти знания для решения практических задач.

4. Закрепление - 10 минут

- Продолжим развивать эмоциональный интеллект! Предлагаем к просмотру короткометражный фильм, в конце мы устроим его анализ.

https://www.youtube.com/watch?v=pXeVU_KC7h8

Тренер включает фильм.

После просмотра тренер задает вопросы:

- Какой вывод вы можете сделать?

- Какие эмоции испытывала главная героиня на протяжении всего фильма?

- Менялось ли её состояние в течении всего короткометражного фильма?

- Как вы считаете каким способом регулирования она воспользовалась?

- Подавляла ли она свои настоящие эмоции или же смогла найти вариант их изменить?

- И заключительный вопрос: если бы она не изменила свой настрой, к чему бы это привело в будущем?

Выслушиваем предположения и выводы ребят.

- Посмотрев и проанализировав фильм, мы с вами смогли понять, что эмоции могут пагубно влиять не только на окружающих, но и на себе.

- Эмоции являются для нас руководством к тому, как мы воспринимаем мир.

- Эмоции не стоит подавлять или скрывать, лучше действовать совершенно противоположным образом, то есть преобразовывать их.

- Как думаете каким образом на нас влияют эмоции? Например, положительно или отрицательно.

- Молодцы.

- Любая положительная эмоция повышает работоспособность, улучшает сон, стабилизирует эмоциональное состояние, способствует выработке гормонов радости (эндорфины).

- Регулярные отрицательные эмоции преобразует обычные, контролируемые нами эмоции, в негативные: агрессия перерастает в ненависть, страх в тревогу.

Выслушиваем предположительные ответы:

- Считаю, что успех дня зависит от настроения.

- Да, состояние менялось, в первой половине фильма - негативные и отрицательные, в второй - положительные.

- Она смогла изменить свой настрой, и избавить себя и окружающих от негатива.

5. Систематизация знаний (работа над продуктом) - 3 минуты

- Сегодня мы сделали большую работу, многому научились.

- Ребята, на прошлом занятии у вас было д/з - продумать поведения в конфликте вашего персонажа. Кто сделал, поднимите руку. Спрашиваем 2-а человека.

- С учетом знаний, полученных в нашей эмоциональной лаборатории, предлагаем вам наградить вашего персонажа эмоциональным состоянием. Допишите, пожалуйста, эмоции, которые ваш персонаж чаще всего испытывает.

- Одно из заданий сегодня было - устроить мозговой штурм по эмоциональной поддержке. Напишите в ваш дневник 3 совета, которые вы дали бы вашему персонажу (можно взять из тех, которые вы услышали на нашем мероприятии).

- Кто не успел, допишет дома.

6. Рефлексия - 4 минуты

- Дорогие ребята, спасибо вам за эту встречу, мы надеемся, что вы узнали что-то новое для себя.

- Но перед тем, как закончить, мы хотим, чтобы вы задали себе несколько вопросов:

Посмотрите на ладонь и подумайте, глядя на:

Мизинец (М) – «мысль»: какие знания и опыт я сегодня приобрел?

Безымянный (Б) – «близка ли моя цель?»: что я сегодня сделал для достижения своей цели?

Средний (С) – «состояние души»: каким было мое настроение? От чего оно зависело?

Указательный (У) – «услуга»: чем я помог другим людям, чем порадовал их?

Большой (Б) – «бодрость тела»: как я физически чувствовал себя, что я сделал для своего здоровья?

- Это упражнение помогает нам разобраться в себе и в своем эмоциональном состоянии. Лучше понять себя, развиваться и принимать более здоровые эмоциональные выборы.

Класс: 5–11

Цель мероприятия: формирование у учащихся уверенности в себе через осознание своей индивидуальности, развитие навыков объективного самоанализа и освоение методик повышения и стабилизации самооценки.

Задачи

Обучающая:

- познакомить учащихся с понятием самооценки и её видами;
- научить определять свою самооценку и анализировать её влияние на взаимоотношения;
- обучить методическим практикам по повышению и стабилизации самооценки.

Развивающая:

- сформировать навыки самоанализа и объективного восприятия своих сильных и слабых сторон;
- развить способность принимать конструктивную критику и реагировать на неё;
- укрепить уверенность в себе через положительное взаимодействие с одноклассниками.

Воспитательная:

- воспитывать уважительное отношение к себе и другим;
- содействовать осознанию своей индивидуальности и ценности как личности;
- формировать стремление к саморазвитию и личностному росту.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают понятие самооценки, её виды (завышенная, заниженная, адекватная) и влияние на поведение;
- учащиеся умеют определять свою самооценку и оценивать её влияние на отношения с окружающими;
- учащиеся владеют практическими методами повышения и стабилизации самооценки.

Метапредметные результаты:

- учащиеся демонстрируют навыки объективного самоанализа и рефлексии;
- учащиеся умеют принимать конструктивную критику и использовать её для саморазвития;
- учащиеся развивают уверенность в себе через взаимодействие с другими и через выполнение практических заданий.

Личностные результаты:

- учащиеся осознают свою индивидуальность, ценность и уникальность;
- учащиеся проявляют уважительное отношение к себе и другим людям;
- учащиеся стремятся к саморазвитию, осознают важность работы над своими качествами и достижениями.

Методы работы: практические, словесные, наглядны, объяснение теории, групповые задания, инсценировки, дидактические упражнения.

Основной метод: вовлечение в деятельность, метод переключения форм деятельности, метод самонаблюдения с элементами самоанализа.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая.

Оборудование: помещение (школьный кабинет), наличие экрана, анкеты “лесенка” на весь класс, разноцветные фломастеры, карандаши, обратная связь (декорации + эмоции)

сделанные в этом стиле), карточки с прописанными действиями для сценки(5 и 6 блок), презентация, стикеры и декорация для рефлексия.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Вводное слово - 4 минуты

Ведущий начинает урок с приветствия, создаёт комфортные, доверительные условия.

- Добрый день, ребята!

Определяет общие настроения группы спрашивая:

- Как дела?

- Это прекрасно! Рады слышать, давайте тогда настраиваться на работу.

Настраивает группу на работу, проводит игру на снятие барьеров и разряжение.

- Ребята, а давайте поиграем

- Предлагаем вам распределиться по парам.

- Ваша задача в течении 3-х минут изучить походку вашего партнера, его любимую позу и фразу.

- Через три минуты у нас с вами состоится настоящий показ! Вы должны представить нам, пройдясь по воображаемому подиуму!

- И-и-и... Время пошло!

Ожидаем готовности учащихся. Включаем музыкальное сопровождение.

Объявляем показ открытым.

- Ребята, благодарим Вас за вашу открытость и веселый подход к заданию! Вы молодцы!

2. Понятие, введение в теорию - 2 минуты

- Попробуйте дать определение самооценке.

После ответов учеников учитель озвучивает главные тезисы.

- Каждый определяет самооценку по своему, так что вы все по своему правы.

Если ребята не справляются, тренеры помогают.

- Самооценка - это отношение человека к себе, к своим возможностям, чертам характера, поступкам и личностным качествам.

- Она зарождается в младенчестве и именно от её уровня зависят практически все жизненные достижения.

Ответ:

- Самооценка - само оценивание.

То, как человек относится к себе.

3. Определение самооценки в классе - 3 минуты

- Теперь давайте проведём тест, он называется «Лесенка». Сейчас мы раздадим вам анкеты.

- Попробуйте на подсознательном уровне обвести ту цифру на лестнице, которая больше всего вас притягивает, не забывайте, что у нас тема самооценка. Не забудьте подписать листочки.

- Все закончили? Тогда я попрошу хлопнуть у кого 1-2, а теперь у кого 3-5, ну и 6-7.

- Эти анкеты вы клеите к себе в дневник.

Пояснения для учащихся:

1-2 это завышенная самооценка.

3-5 нормальная

6-7 заниженная.

- В вашем классе у большинства здоровая / нездоровая самооценка(*ответ ведущего зависит от ситуации в классе*), давайте ознакомимся с видами самооценки, и с тем как она влияет на нашу жизнь.

4. Виды самооценки - 2 минуты

- Какие виды самооценок вы знаете?

Если забыли, то тренера меняют.

- Бывает: завышенная, адекватная, заниженная

- Завышенная - человек переоценивает себя, берется за непосильную работу, а в случае неудачи предъявляет обвинения другим.

- Адекватная - человек понимает, что ему по силам, а что нет, и, учитывая это, действует успешно.

- Заниженная - человек боится услышать негативное мнение о себе, он очень неуверен в себе и впечатлителен.

Отвечают.

- Заниженная, завышенная, адекватная.

- Адекватная и неадекватная.

- Заниженная и завышенная.

- Здоровая и нездоровая.

5. Влияние самооценки на взаимоотношения с окружающими - 5 минут

- Мы уже изучили с вами, что такое самооценка и какая она бывает. Как вы думаете играет ли самооценка важную роль в жизни человека?

- Самооценка играет очень важную роль в организации результативного управления своим поведением, без нее трудно или даже невозможно реализоваться в жизни.

- Все мы хотели подружиться с кем-то, но не всегда это получалось. Давайте посмотрим, как же люди с разной самооценкой реагируют на знакомства.

- Нам нужны 4 добровольца.

Тренер выбирает 4 человек и даёт им карточки.

- Вы можете импровизировать, если захотите.

Ученик играющий роль ведущего, человек с завышенной, заниженной и адекватной самооценкой.

Ученик, играющий роль ведущего знакомиться с людьми, у которых разная самооценка, а ученики играющие определённый вид самооценки должны будут отвечать в соответствии данной им самооценки.

- Молодцы, на данном примере вы все понимаете, как отличаются ответы людей с разной самооценкой. Мы видим, какие варианты реагирования могут приводить к конфликту.

- Как вы знаете стороннее мнение о себе люди узнают в процессе общения. Оно может совпадать с собственной точкой зрения, а может и расходиться с ней, создавая предпосылки для возникновения конфликтов.

Демонстрация

- Мы хотим чтобы вы посмотрели несколько слайдов, а после в видео для того чтобы понимать, что на всё можно реагировать по-разному.

Учитель показывает 2 слайда.

На первом слайде ведущий говорит девушке, что у неё фиолетовые волосы, в реальности у неё натуральные каштановые. Девушка смеётся и говорит: вы чего? У меня каштановые волосы, это же видят все.

На втором он говорит, что она глупая. Девушка расстраивается. Ведущий спрашивает: почему вы расстроились ведь в двух случаях я сказал очевидную неправду?

- Какой вывод вы можете сделать из этого диалога?

- Молодцы!

Учащиеся отвечают:

- Да, самооценка играет важную роль в жизни человека.

Ведущий:

- Меня Антон зовут, тебя как? В кс играешь? Давай сегодня поиграем.

1. (С завышенной)

- Меня Ну, не знаю, не думаю, что мне будет с тобой интересно играть, у меня акк хороший, а вот насчёт тебя я сильно сомневаюсь. Ты нуб, по любому.

2. (С заниженной)

- Меня Павел, ну, даже не знаю, не думаю, что тебе не понравится играть со мной. Я не так хорош в этой игре, ты весь рейтинг посадишь...

3. (С адекватной)

- Меня Павел. Я только за, тогда если что спешимся.

6. Роль самооценки в межличностных отношениях - 10 минут

- Давайте проведём ещё одну сценку. Нам нужны 4 человека(один ведущий и 3-е с разной самооценкой).

Учитель раздаёт карточки с текстом ученикам.

- Вы можете импровизировать, если захотите.

Ученик в роли ведущего поочерёдно говорит каждому актёру:

Ведущий:

- Ты такой красивый!

1. (С завышенной)

- Я знаю

2. (С заниженной)

- Что? Нет, этого не может быть, ты наверное врешь или шутишь надо мной.

3. (С адекватной)

- Спасибо, мне очень приятно, мне тоже нравится как ты выглядишь.

Ведущий:

-Ты неприятный!

1. (С завышенной) Я?! На себя посмотри!

2. (С заниженной) Прости пожалуйста, ну прости, как я могу исправиться?

3. (С адекватной)

- Почему? Я тебя чем-то задел? Давай обсудим.

- Вы увидели, как люди с разной самооценкой реагируют на одни и те же слова.

- Наша самооценка играет большую роль в отношениях. Только мы решаем, как будем реагировать на слова окружающих людей.

- Долго слушать теорию сложно, давайте немного разомнёмся.

- Для этого мы все встаём и разбиваемся на группы по 5 человек.

- Когда вы все разделились, выберите себе капитана команды, который будет указывать движения в танцевальной игре.

- Правила игры: когда музыка играет, вы танцуете и двигаетесь в соответствии с указаниями капитана. Когда музыка прекращается, ученики должны замереть в статичном положении, как статуи.

- Попробуйте придумывать креативные движения и замирать в необычных позах. Не бойтесь креативить.

- Теперь давайте посмотрим видео

Тренер показывает видео:

<https://yandex.ru/video/preview/8450900476943802937>

- А что вы думаете по поводу этого видео?

Вывод

- Порой нас пытаются задеть, но наша уверенность в себе, достоинство, самообладание и здоровая самооценка может остановить конфликт на корню.

- Мы с вами говорим о высокой и низкой самооценке, насколько это плохо. И встаёт логический вопрос, а что с ней делать? Как работать?

7. Поднятие самооценки - 8 минут

- Поднятие самооценки требует регулярного усилия и тренировки, как физическая форма.

- Сейчас мы сделаем упражнение, которое называется «Я – уникальный/ая». Мы вам советуем выполнять это упражнение дома, чтобы поднять вашу самооценку.

- Вы встаёте в пары. Мы хотим, чтобы вы научились не только говорить комплименты другим людям, но и получать их.

- Сейчас вы говорите своему соседу по парте как можно больше комплиментов. На это вам даётся 1 минута.

- А теперь поменяйтесь, на это мы даём также 1 минуту.

- Согласитесь, это не сложно, но как приятно!

- Окружайте себя положительными людьми: То, какие люди нас окружают, оказывает большое влияние на наше самочувствие. Позитивные и поддерживающие люди могут помочь нам повысить свою самооценку. Избегайте токсичных отношений и старайтесь проводить время с теми, кто вас поддерживает и верит в вас.

- Достаньте листочки и подпишите их (И.Ф.) В дневниках напишите 3 достижения, которыми вы гордитесь больше всего, а также 3 ваших качества.

- Но мы бы хотели, чтобы вы объективно оценивали себя и написали не только позитивные, но и негативные качества.

- Закончили? Теперь мы предлагаем вам обменяться дневниками с другими людьми.

- Вы узнали что-то новое о человеке, который вам попался? Может вы бы хотели что-то дополнить?

- Передайте дневники владельцам.

- Также, когда вы видите свои минусы или, когда вам говорят об ошибках, то старайтесь принимать их. Признавайте, что ошибки неизбежны и не делайте из них повод для самокритики и сравнения с другими. Вместо этого, смотрите на них, как на возможность учиться и расти.

- На примере этого упражнения вы можете в конце каждого дня или недели, отмечать свои достижения в вашем дневнике. Это могут быть любые маленькие или большие вещи, которых вы достигли или вещи, которые вы сделали хорошо.

- Также вы, в своём дневнике или приложении, можете начать вести эмоциональный дневник

- Очень важно следить за своим эмоциональным состоянием. Это не сложно, но даёт большие результаты!

- Развивайте свои навыки: Задумайтесь о том, какие увлечения вам интересны, и начните совершенствоваться в этой области, это также может помочь повысить самооценку

8. Работа с дневником - 7 минут

«Ролевые модели»

Каждый участник представляет себя через 10 лет и рассказывает, какие характеристики и качества ребята хотели бы иметь и стараться развить у себя.

- Представляет себя через 10 лет.

- Какие характеристики и качества вы бы хотели иметь и что стараетесь развить у себя?

- А что если вам самим создать вас самих?

- Но как вы наверное знаете, визуализация помогает нам воспринимать цель существеннее.

- Поэтому мы хотим чтобы вы сами нарисовали персонажа, качества которого вы бы хотели иметь в себе.

- У вас огромная фантазия! Мы рады, что вы творчески подошли к задаче.

- Если вы не успели за занятие, то доделываете дома.

- На прошлом занятии мы давали вам задание на дом, написать, почему слепленный вами предмет вам дорог? Кто хотел бы рассказать написанное?

9. Рефлексия - 4 минуты

- Дорогие ребята, давайте напоследок разомнёмся: встаньте со своих мест и потрясите руками, ногами, а теперь потопайте!

-Умнички!

- Спасибо вам за эту встречу, мы надеемся, что вы узнали что-то новое для себя. Мы хотим, чтобы вы сказали понравилось ли вам мероприятие. Наклейте стикер на декорацию.

- Вам понравилось? Может бы вы хотели что-то изменить или добавить?

- Отлично, спасибо за ответ) Мы примем к сведению ваши пожелания.

Класс: 5–11

Цель мероприятия: обучить определять и отстаивать свои личные границы в различных ситуациях детей подросткового возраста.

Задачи

Образовательные:

- формировать знания о личных границах;
- обучать умению договариваться, принимать и уважать личные границы другого человека.

Развивающие:

- совершенствовать навыки самоконтроля и самопознания;
- развивать уважения к личным границам друг к другу через совместные виды деятельности.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию уважения, добропорядочности;
- воспитывать у детей чувства понимания позиции оппонента.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знания о личных границах;
- знания о способах договариваться.

Метапредметные:

- уметь договариваться, принимать личные границы другого человека, не позволять нарушать свои;
- формулировать своё мнение, свою позицию.

Личностные:

- уметь в любых ситуациях знать и отстаивать свои личные границы, а также знать и не нарушать границы других людей;
- принимать и уважать личные границы другого человека;
- оценивать себя и других с точки зрения понятий морали.

Методы работы: беседа, ролевые игры, письменные упражнения.

Формы организации работы учащихся: групповая, фронтальная.

Оборудование: помещение (школьный кабинет), презентация, кейсы, наличие экрана, разноцветные фломастеры, карандаши.

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный – 5 минут

Тренер приветствует учащихся.

- Добрый день, ребята.

Определяет общие настроения группы спрашивая:

- Как ваше настроение?

- Предлагаем перед тем, как мы погрузимся в работу немного настроиться!

- Сейчас мы попросим вас встать и пройтись по классу.

- Теперь встаньте по парам, друг на против друга на расстоянии вытянутой руки.

- Отлично! Во время диалога вы можете делать один шаг навстречу друг другу раз в 30 секунд: интервал нужен для того, чтобы у вас было время оценить свои ощущения. (4 мин)

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 2 минуты

- Мы можем разрешить кому-то войти в наш круг общения или же наоборот - не разрешать.

- Как вы думаете, что такое границы?

- А что такое личные границы человека?

- Молодцы!

- Личные границы – это ограничения, в которых человек чувствует себя в порядке и безопасности.

- Границы – это то, что мы сами устанавливаем, определяя, что для нас допустимо, а что нет, что мы можем терпеть, а что нет

Предполагаемые ответы:

- Границы – это то, что мы сами устанавливаем, определяя, что для нас допустимо, а что нет, что мы можем терпеть, а что нет.

- Личные границы - это ограничения, выдвигаемые другим людям, благодаря которым мы чувствуем себя в безопасности.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 30 минуты

- Часто ли вы замечаете, что ваши границы нарушают?

- А что вы чувствуете при этом?

- Знаете ли вы какие личные границы бывают?

- Молодцы, вы назвали основные виды. А вот все виды:

1-3 слайд: 1. Физические границы, 2. Сексуальная граница, 3. Эмоциональные границы:

4. Ментальные границы, 5. Социальные границы, 6. Материальные границы.

- Обычно нарушается несколько наших границ сразу. Но более подробно мы разберём только физические и эмоциональные.

4 слайд:

- Физические границы представляют собой всё, что касается тела, личного пространства и времени.

Пример: В школе учится мальчик по имени Максим, который плохо говорит из-за речевого дефекта. Одноклассники, в том числе и его бывший друг Сергей, начинают издеваться над ним. Они часто толкают его, когда учителя не видят, и угрожают ему физической болью, если он попытается что-либо рассказать взрослым. Сергей даже устраивает ловушки для Максима, чтобы он упал или почувствовал страх. Максим испытывает постоянный страх и тревогу, избегает общения со сверстниками и перестает ходить в школу из-за постоянных угроз и издевательств.

- Это пример буллинга, в нём одноклассники Максима нарушают как физические границы, так и эмоциональные.

5 слайд:

- Следующий тип - это эмоциональные границы. Они касаются вашего психологического комфорта, а также своих и чужих эмоциональных потребностей.

Пример: в классе учится девочка по имени Аня, она всегда тихая и застенчивая. Группа популярных девочек решает изолировать Аню от остальных учеников. Они создают в мессенджере группу, в которую приглашают всех, кроме Ани. В этой группе они обсуждают её, делятся насмешками и даже публикуют её унижительные фотографии, которые они тайно снимают во время уроков. Аня узнаёт об этом и чувствует себя ужасно. Она становится очень замкнутой и начинает избегать школу.

- Здесь нарушаются эмоциональные и социальные границы.

- Как вы думаете, как ещё могут нарушаться личные границы? Может у вас есть идеи?

- Да, вы правы. Давайте продолжим рассматривать примеры нарушения личных границ в игровой форме.

В этой игре мы разделим вас на 5 команд, каждая из которых должна отнести пример нарушения личных границ к категории, которые вы видите на доске.

Правила просты: каждой команде будет выдан набор карточек. Ваша задача - обдумать и обсудить, к какой категории относится каждая карточка. Категории могут включать в себя:

1. Обвиняют человека в своих проблемах:

¡ты испортил мне жизнь;

¡это все из-за тебя;

¡если бы не ты, все было бы нормально;

¡я так и знал, что не стоило тебя

просить

2. Контролируют поведение:

¡ты больше не должен(на)

поступать так;

¡сделай так, так и так;

¡не делай так больше никогда;

¡я тебе говорю, что так надо

сделать;

3. Дают непрошенные советы о том каким следует быть:

¡я бы на твоём месте сделал по-другому;

¡надо было уже давно сделать;

- Во время игры вы будете обмениваться мнениями, обсуждать, спорить и объяснять свои решения.

- Цель игры - помочь вам развить навыки определения и понимания границ, а также учиться уважать и соблюдать личные пространства других людей.

- Ребята, вот мы и познакомимся с основными видами личных границ о которых вы должны знать.

- Но перед тем как устанавливать свои границы, вам стоит подготовиться к двум совершенно неизбежным ситуациям:

1. Люди всегда будут прощупывать ваши границы, и, если вы позволите «безнаказанно» сделать что-то один раз, будьте готовы, что ситуация повторится.

2. Если у вас нет собственных границ, вы регулярно будете нарушать чужие, а это неизбежные конфликты и испорченные взаимоотношения.

- Что происходит с человеком без личных границ?

- Его подстраивают под себя, используют, делают удобным, стесняют, занижают.

- Так как же мы можем отстоять свои границы перед другими людьми? Давайте разберём.

- В ваших рабочих тетрадях МОСТ есть рекомендации по отстаиванию личных границ.

В ваших рабочих тетрадях представлен чек-лист с рекомендациям по отстаиванию личных границ

- Не забывайте, что проявление границ – это важный аспект заботы о собственном благополучии и уважении к себе.

- Граница – это черта, за которую нельзя заступать, как нашему оппоненту, так и непосредственно нам

- Мы хотим, чтобы вы наглядно поняли, как нарушаются личные границы и попытались это предотвратить.

- Сейчас вам нужно разделить на 4 команды.

Тренеры разделяются по командам, для помощи.

- Каждой команде даётся лист с ситуацией в которой нарушают физические границы.

Но эту ситуацию вы должны проиграть и попытаться выйти из неё.

Ситуация с нарушением физических границ (смотреть в приложении).

- Как вы думаете, какая личная граница была нарушена?

¡лучше, чем я, тебе никто не скажет, как исправить ситуацию;

¡я вижу, что происходит, я лишь хочу помочь;

4. Дают установки, какие события как расценивать:

¡это полный бред;

¡ведь ты же не собираешься его прощать?!;

¡если так сделаешь – позор тебе на всю жизнь;

¡ничего, более убогого, я не видела;

5. Дают оценки вашей внешности и личности:

¡ты бездельник(ца);

¡ты далеко не красавиц(а);

¡я думал(а), ты оденешься симпатичнее;

¡твой вкус в одежде – просто ужасен.

- Получилось ли у вас прийти к компромиссу? Какому? Кто готов поделиться?

- Молодцы, идём дальше.

Ситуацию, в которой нарушены эмоциональные границы (смотреть в приложении).

- Как вы думаете, какая личная граница была нарушена?

- Расскажите, как вы смогли ли вы выйти из этой ситуации?

- Вы большие молодцы!

«Границы моей личности»

- Мы хотим чтобы вы написали про своё личное пространство в рабочей тетради «МОСТ». Подумайте и запишите ответы на вопросы.

Вопросы:

Какие действия в вашу сторону являются нарушением ваших личных границ?

Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?

Кого вы можете пустить на более близкое расстояние в вашем личном пространстве?

Нарушаете ли вы, те не допустимые границы для вас, в сторону других людей?

- У нас есть для вас интересное домашнее задание, которое потребует немного усилий, но не только ваших, но и родителей. Сейчас мы раздадим вам буклеты с тестами о ваших личных границах.

- Получили? Перед вами два буклета, один для вас, ребята, второй для ваших родителей. Вам необходимо заполнить самому и родителю!

Содержание первого буклета (детский):

Инструкция:

Закройте глаза, и представьте себя в центре шара. Вы его середина, а все что вокруг - ваши границы, а за пределами шара находится окружающий мир. Затем откройте глаза и выберите ту картинку, которая первая бросилась в глаза или просто понравилась.

Интерпретация:

1 картинка. Прочность и упругость ваших границ довольно хорошие, в отношениях с другими людьми вы проявляете гибкость, защищаете свой внутренний мирок, не нарушаете личностных границ окружающих.

2 картинка. Ваши личностные границы зубчатые, проявляются неравномерно. С одними людьми вы податливы, позволяете присесть себе на шею, по отношению к другим вы проявляете жесткость и холод.

3 картинка. Ваши личностные границы напоминают Великую китайскую стену – их отличает твердость и надежность. Вы никому не даёте переступить за свои границы, жестко отпираетесь от этого.

4 картинка. Вы являетесь человеком с выстроенными границами, в последнее время теряющими упругость. Вы стали часто огораживаться от окружающих, защищать свое пространство. Порой это происходит по объективным причинам, но зачастую из-за усталости, которая давно копилась.

5 картинка. У вас наблюдается мягкость личностных границ, где-то смазанных. Может быть в детские годы вам не помогли в их укреплении, а возможно даже, что их всегда кто-то нарушал. Но на данный момент вы являетесь взрослым, в связи с этим вы можете самостоятельно определять, где и насколько толстой ваша граница должна быть.

6 картинка. Ваши личностные границы – образец для подражания. Их отличает прочность и упругость, причем они могут изменяться по типу ситуации. У вас наблюдается хорошая адаптация к жизни в нашем жестоком мире: вы умеете отстаивать свою позицию, если необходимо, уступаете или идёте на компромисс.

Содержание второго буклета (родительский) **(смотреть в приложении).**

- ВНИМАНИЕ! А общий итог – внести в вашу рабочую тетрадь, на развороте “Мои границы”, этот вывод должен быть сделан совместно с родителем, это должно быть ваше общее мнение по результатам тестирования.

- Отнеситесь к тесту ответственно, это очень важно для роста вашей личности.

- Не забудьте об этом, на следующем занятии мы обязательно это проверим!

(тест для родителя <https://www.b17.ru/article/424370/>)

4. Рефлексия – 8 минут

- Ребята, предлагаем оценить свою работу на сегодняшний день, которая несомненно ведет к успеху в будущем! Перед вами настоящая лестница успеха, которая состоит из трех ступеней, каждая из которых определяет работу сегодня:

- Нижняя ступень - у меня ничего не получилось

- Средняя ступень - у меня возникали трудности

- Верхняя ступень - мне все удалось.

- Возьмите своего человечка, извлеките из рабочей тетради. Перед вами стоит задача разместить своего персонажа на одной из ступени, в соответствии с тем, как вы оцениваете себя на сегодняшнем уроке, аргументируйте свой ответ.

- Спасибо, нам приятно вас слышать.

- Мы были рады сегодня с вами работать, до скорого свидания!

Класс: 5–11

Цель мероприятия: способствовать формированию у учащихся представлений о манипуляциях, видах манипуляций и правилах защиты от них.

Задачи

Обучающая:

- познакомить учащихся с понятием манипуляции и её основными видами;
- изучить основные правила защиты от манипуляций.

Развивающая:

- развивать навыки анализа и осознания собственных поступков в ситуациях манипулятивного воздействия;
- сформировать умение выявлять манипуляции и эффективно противостоять им.

Воспитательная:

- содействовать воспитанию критического мышления и личностной устойчивости к манипуляциям;
- формировать ответственное отношение к своему поведению и взаимодействию с другими людьми.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают определение манипуляции, её виды и цели;
- учащиеся понимают, как распознавать манипуляции и знают основные способы защиты от них;
- учащиеся способны приводить примеры манипуляций и анализировать их.

Метапредметные результаты:

- учащиеся развивают навыки критического мышления, анализируя ситуации манипулятивного воздействия;
- учащиеся демонстрируют умение применять правила защиты от манипуляций в практических упражнениях;
- учащиеся используют знания о манипуляциях для построения конструктивного общения и предотвращения конфликтных ситуаций.

Личностные результаты:

- учащиеся осознают значимость защиты от манипуляций для сохранения личностных границ и гармоничного взаимодействия;
- учащиеся проявляют уважительное отношение к свободе выбора и индивидуальности других людей;
- учащиеся формируют ответственность за свои поступки и осознанность в межличностных взаимодействиях.

Методы работы: практические, словесные, наглядные, объяснение теории, групповые задания, инсценировки, дидактические упражнения.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая.

Оборудование: видео, куар-код, вёдра, стакан, ручки, тетрадь мост, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный (мотивация) – 3 минуты

Тренер начинает занятие с приветствия, создаёт комфортные, доверительные условия.

- Добрый день, ребята!

- Как ваше настроение? Вы готовы к сегодняшнему занятию?

- Предлагаем Вам сыграть в игру «Пальцы»

- Каждый из вас объединяется с соседом по парте. Когда мы говорим «начали» вы должны будете показать вместе с вашим напарником одинаковое количество пальцев, не сговариваясь (тренеры показывают личным примером). Мы засекаем 1 минуту и пары, у которых получилось, поднимают руки. За остановкой времени упражнение прекращается.

- Всем всё понятно?

Если кому-то непонятно, тренер объясняет ещё раз.

- Молодцы!

- Вы заметили, что каждый из вас старался сконцентрироваться и будто прочесть мысли друг друга, чтоб понять, что у оппонента в голове за цифра или настроить на определённую цифру.

- Иногда люди хорошо знают наши действия и могут подыграть нам, сделав что-то в свою пользу.

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 5 минут

- Сегодня мы бы хотели поднять с вами некоторые вопросы:

- Много ли вы общаетесь в своей жизни?

- А где мы можем с вами общаться?

- По какому признаку выбираете себе партнера для общения?

- Как вы считаете, может ли при общении вам что-то угрожать?

- А сейчас я вам предлагаю посмотреть видеоролик, как иногда может проходить общение.

<https://youtu.be/I6S6NCRy2r0?si=gfrQIHsnYTIIM96f> (44 секунды)

Обсуждение:

- Что вы думаете по поводу этого видео?

- Встречались ли в вашей жизни такие манипуляции?

- Думаете ли вы, что манипулировать такими способами это правильно? Почему?

- Умнички!

- А что вы понимаете под словом «манипуляции»?

После ответов учеников тренер озвучивает главные тезисы.

- Манипуляции – скрытое управление поведением человека, совершаемое ради какой-либо выгоды того, кто управляет. Человека, который в своих интересах управляет поведением другого помимо его воли, называют манипулятором.

- Стать причинами манипуляции могут самые простые факты:

➤ копирование поведения члена семьи/опыт из детства;

➤ неумение самому что-то получать;

➤ желание всё контролировать;

➤ беспомощность;

➤ желание угодить всем.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 20 минут

- Манипуляции, как таковые, часто ассоциируются как что-то отрицательное. Но как вы думаете, так ли это?

- А как вы считаете, использование манипуляции гуманно? (в случае незнания данного термина объяснить)

- А давайте проведём голосование, на экране высветился куар код с голосованием, считаете ли вы, что использовать манипуляцию гуманно при взаимодействии с людьми.

- Мы визуально видим ваше мнение, а что если нам провести дискуссию?

Упражнение «гуманность использования манипуляций»

- Для этого нужно разделить на пары. Одна сторона отстаивает позицию что использовать манипуляции гуманно, а вторая, что нет. Вам даётся минута на размышления, а дальше каждая сторона поочередно в течении минуты озвучивает выпавшую ей позицию.

- Время пошло.

- Молодцы, кто готов поделиться своими аргументами?

- Давайте подведём итог. Манипуляции - это, всё-таки, хорошо или плохо?

- Манипуляция может иметь позитивные стороны, использоваться в искусстве, театре, магии и развлечениях, создания удивительных и впечатляющих эффектов. В психотерапии, методики направленные на изменение мышления и поведения.

- Но манипуляция имеет в основе своей вторжение в личные границы другого человека с навязыванием чего-либо. Поэтому важно научиться понимать, когда вами манипулируют и как на это реагировать.

- Теперь поделившись своими знаниями и научными фактами мы бы хотели узнать изменилось ли ваше мнение о том, манипуляций это плохо или хорошо? Сейчас на экране высветится код, по которому вы можете перейти и проголосовать.

- Существует такое понятие, как типы манипуляций:

- Тренер(обращение), я буду тебя любить, только если ты будешь делать то, что мне нравится.

Тренер: - Здесь мы с вами можем наблюдать тип манипуляции: любовь (обращение к аудитории). Человек воспринимается не таким, какой он есть, а одобряется лишь за хорошее поведение; безусловная любовь отсутствует.

- Тренер(обращение), а кому ты тут кроме нас вообще нужна?

Тренер: - Тип: страх. Благодаря внедрению чувства страха и недостаточной информированности можно легко манипулировать поступками человека.

- Тренер(обращение), пока ты весело проводил время с друзьями вчера вечером, я переживала и не могла глаз сомкнуть.

Тренер: - Вина. При этой манипуляции жертва постарается загладить свою вину за причиненные переживания.

- Да, но я лучше знаю, как должно быть, а ты ещё слишком молода.

Тренер: - Авторитет. Давление авторитетом, прямое указание на неосведомлённость человека в каком-то вопросе, желание самоутвердиться за чужой счёт.

- Я всегда так беспокоюсь о них, а они этого не ценят.

Тренер: - Манипулятор получает одобрение и внимание, но не старается улучшить жизнь, лишь жалуется.

- Тренер(обращение), ты же понимаешь, что я всегда делаю вещи намного лучше, чем ты. Но, может быть, и ты когда-нибудь сможешь меня догнать.

Тренер: - Воздействие гордостью Чем больше человек стремится доказать кому-либо свои умения, чем чаще он старается догнать и обогнать в успешности своих знакомых, тем быстрее он станет жертвой психологического воздействия.

- Тренер(обращение), знаешь, у меня такие трудности, я даже не знаю, как я справляюсь каждый день. Мне даже ты не помогаешь, а мог бы.

Тренер: - Жалость. Задача манипулятора – вызвать жалость к себе и желание помочь. Но он сам не стремится улучшить свою жизнь, а предпочитает жаловаться.

- Манипулятор всегда представляет ситуацию с попыткой вызвать у вас тяжёлые эмоции, чтобы казалось, что его намерения выглядят благими и он жертвует своими интересами. Поэтому необходимо понять основные моменты психологического воздействия, научиться пресекать их.

- Все типы манипуляций есть у вас в РТ МОСТ, чтобы вы могли распознать, что это за манипуляция, если вдруг забыли.

Упражнение «Ситуации»

Цель: углубление знаний по теме занятия.

- Изучив, какие существуют типы манипуляций, мы предлагаем вам самим разобрать ситуации и попробовать раскрыть то, что подразумевалось за этой фразой (на слайдах)

Список ситуаций:

«Если ты меня любишь, то ты купишь мне кроссовки». (манипуляция любовью).

«если ты не будешь спать, то за тобой придет бабайка» (я не знаю как еще заставить тебя спать. Манипуляция страхом).

«сам не можешь сделать, все время я тебе помогаю» (ты все равно ни на что не способен, без моей помощи. Манипуляция неуверенностью в себе).

«опять двойку получил по математике? Тогда будешь мыть посуду» (мне лень мыть посуду, но неудобно просить тебя об этом. Манипуляция чувством вины).

«почему ты боишься прыгнуть с вышки, ты же отличник». (не трус. Манипуляция чувством гордости).

«Мария Ивановна, можно я не пойду на контрольную, у меня просто так сильно болит живот. Манипуляция чувством жалости).

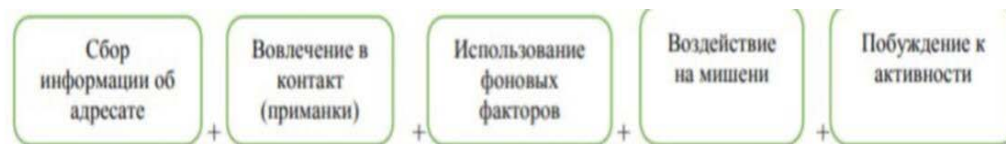
Обсуждение:

Кто-нибудь попадал в такие ситуации? Из представленных видов, какими вы пользуетесь чаще? Например, я стала такой некой «жертвой» манипуляции (ситуация из жизни).

4. Работа по группам «Схема манипуляции»

Цель – обучение распознаванию манипуляций на практическом опыте.

Описание: *Тренер предлагает участникам рассмотреть схему манипуляции на слайдах.*



- Давайте мы разберем с вами, как происходит манипулирование.

- **Сбор информации об адресате.** Манипулятору важно понимать, с кем он имеет дело. Т.е. нужно иметь представление об особенностях адресата манипуляций, создавать благоприятный фон и стимулы.

- **Вовлечение в контакт.** Каким образом манипулятор может вовлечь нас в контакт?

- Конечно, он использует некоторые «приманки», ту информацию, которая будет интересна адресату. Например, многие подростки в те или иные моменты жизни чувствуют непонимание со стороны окружения, не могут поделиться ни с кем, тем, что их беспокоит и получить ответы на волнующие вопросы. И манипулятор умело этим пользуется.

- Подростку очень важно общаться, при этом с различными людьми. Чем меньше удовлетворен человек качеством своих отношений с другими людьми, тем выше риск вовлечения его в манипуляцию.

- **Использование фоновых факторов.** Создание условий, повышающих индивидуальную внушаемость (состояние покоя и релаксации, утомления, стресса, гипноза; дефицит времени для принятия решения; высокий статус манипулятора).

Пример: девушка пережила тяжелое расставание с молодым человеком, она сильно переживает, а поговорить ни с кем не может, потому что все ей отвечают, что это «ерунда». И тут появляется «добрый слушатель», который её якобы очень сильно поддерживает, утешает, создает благоприятный фон в общении.

- **Воздействие на мишени.** Мишенями манипулятор выбирает основные человеческие потребности (в понимании, в любви, в признании, в информации и тд.), а также его интересы, желания и влечения.

- **Побуждение к активности.** Воздействуя на потребности подростка, манипулятор начинает призывать его к действиям, которые отвечают интересам манипулятора, но не отвечают интересам адресата.

Далее тренер предлагает участникамделиться на 4 группы и каждой группе предлагает по предложенной схеме описать, как действуют манипуляторы в следующих случаях:

1 группа: продавец наркотиков;

2 группа: куратор «группы смерти» в социальных сетях;

3 группа: молодой человек, склоняющий девушку к сексу;

4 группа: одноклассник, который просит выполнить за него домашнее задание, когда у адресата нет свободного времени.

После этого происходит обсуждение каждого случая в общем кругу.

- Потенциально, жертвами манипуляции могут стать все. Но особенно подвержены манипуляции люди неуверенные в себе, мнительные, тревожные, с низкой самооценкой. Такие люди не умеют отказывать и говорить чёткое "нет", у них легко возникает страх испортить отношения или "упасть" в глазах собеседника. Также манипуляциям подвержены люди, склонные к самопожертвованию, всеми силами избегающие конфликтов и негатива в общении.

- Важно знать особенности своей личности – это поможет «прикрыть» слабые места и реже становиться жертвой манипулятора.

Важно вовремя распознать попытку получить контроль над собой и научиться видеть скрытое за манипуляцией сообщение.

- Сейчас мы предлагаем вам открыть в своих РТ МОСТ схему защиты от манипуляций, и мы вместе немного ознакомимся с ней.

- **Не показывайте своих слабостей.** В основе манипуляций лежит использование каких-либо слабостей собеседника.

- **Осознайте, что вами манипулируют.** Признаком манипуляции является ощущение неудобства: не хочется ни делать, ни говорить, а приходится.

- Как же можно защитить себя? Какие способы существуют?

- **Пассивная защита.** Сделайте вид, что не расслышали, не поняли и начните расспрашивать о всевозможных деталях услышанного.

- **Активная защита.** Главное не следует стесняться говорить то, что думаете.

Манипулятор обычно эксплуатирует наше желание выглядеть хорошо, поэтому **не бойтесь показаться плохим.**

Активная защита включает два основных способа.

- **Расставьте точки над i.** Решившись на активную защиту, скажите прямо, что вас беспокоит в предложении партнера.

- **Контрманипуляция.** Смысл контрманипуляции – сделать вид, что не понимаешь, что тобой пытаются манипулировать. Контрманипуляция может быть применена несколькими способами:

1. Уход или избегание контакта.

2. Сделать скрытый мотив манипулятора явным.

3. Задавайте открытые уточняющие вопросы, на которые необходимо давать обстоятельные развернутые ответы.

4. Техника «Заело пластинку» - повторяйте одну и ту же фразу на протяжении попытки манипуляции.

5. Закрепление – 9 минут

- Сейчас вы уже знаете какие приёмы мы можем применять чтобы защититься от манипуляций или, наоборот, как быть манипулятором. Давайте попробуем применить это на практике

Тренер объясняет: Участники делятся на тройки. Каждый из тройки должен побывать в трех ролях: «манипулятор» – «адресат манипуляции» – «наблюдатель».

В течение 2,5 минут «манипулятор» старается осуществить манипулятивное воздействие, «адресат манипуляции» использует один из приемов противодействия манипуляциям, «наблюдатель» смотрит, как происходит взаимодействие. После этого участники меняются ролями. В конце происходит обсуждение в общем кругу.

Вопросы для обсуждения:

- Какой прием использовали? - Что удалось, а что не получилось? - Что заметили наблюдатели?

- Помните ли вы своё прошлое домашнее задание?

- Кто выполнил его? Поднимите руки.

Тренер спрашивает нескольких человек.

Прошрое задание. Вопросы:

Какие действия в вашу сторону являются нарушением ваших личных границ?

Имеет ли кто-нибудь право нарушать эту границу?

Кого вы можете пустить на более близкое расстояние в вашем личном пространстве?

Нарушаете ли вы, те не допустимые границы для вас, в сторону других людей?

- Также на прошлом уроке вам с родителями нужно было провести тест на личные границы. Кто готов поделиться?

- Вашим домашним заданием будет прослеживать моменты, когда вами пытаются манипулировать, свои наблюдения записывайте в свою РТ МОСТ. На следующем занятии мы обсудим ваши примеры.

6. Рефлексия – 8 минут

Рефлексия с водой

Тренера устанавливают три ведра, те, что по бокам пустые, одной ведро красного цвета (со знаком минус), второе зеленое(плюс), посередине с водой.

- Ребята, предлагаем вам рассказать, ваше мнение о сегодняшнем занятии таким способом:

- Вы набираете стакан воды и разливаете в процентном соотношении в ведра

-если в большей степени вам понравилось, то наливаете столько воды, сколько считаете нужным.

- НО! Надо аргументировать. Почему вам понравилось и не понравилось.

- Давайте начнем с правого края, по очереди!

- Благодарим каждого участника за мнение.

Подводим итоги.

Акцентируем внимание, что воду с отрицательным мнением можно «превратить» в положительное.

- До свидания, ребята!

Класс: 5–11

Цель мероприятия: способствовать формированию у учащихся представлений о манипуляциях, видах манипуляций и правилах защиты от них в сети.

Задачи

Обучающая:

- познакомить учащихся с видами манипуляций в сети и их особенностями.

- изучить правила защиты от манипуляций в онлайн-среде.
- формировать навыки анализа различий между фактами и мнениями.

Развивающая:

- развивать умение распознавать манипуляции в цифровой среде.
- сформировать навыки критического мышления, осознания и анализа собственных действий в онлайн-общении.

Воспитательная:

- воспитывать ответственное отношение к собственной безопасности в интернете.
- формировать культуру цифровой грамотности и уважения к другим пользователям сети.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают, что такое манипуляции в сети, их виды и правила защиты от них.
- учащиеся умеют отличать факты от мнений в тексте и в интернете.
- учащиеся понимают, как определять и анализировать манипуляции в онлайн-общении.

Метапредметные результаты:

- учащиеся развивают навыки критического мышления, анализируя и интерпретируя манипуляции в онлайн среде.
- учащиеся способны применять изученные правила безопасности для предотвращения манипуляций в сети.
- учащиеся демонстрируют умение оценивать и объяснять психологические аспекты манипулятивного воздействия.

Личностные результаты:

- учащиеся осознают важность цифровой безопасности и развивают личную ответственность за свои действия в сети.

- учащиеся проявляют уважение к личным границам других пользователей интернета.

- учащиеся формируют уверенность в противостоянии манипуляциям, развивают навыки самоконтроля и осознанности.

Методы работы: практические, словесные, наглядные, объяснение теории, групповые задания, инсценировки.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая.

Оборудование: видео, карточки с ролями, мешочек, разноцветные листики, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный (мотивация) – 5 минут

- Здравствуйте, ребята!

- Как ваши дела? Как настроение?

- В начале нашего мероприятия мы предлагаем вам пройти тест, в котором вместе сможем узнать, насколько хорошо вы знаете правила безопасности в интернете.

- Вопросы будут высвечиваться на экране, вы обдумав все вместе называете на ваш взгляд правильный ответ, а после мы будем обозначать для вас истинно правильный ответ. Каждый из вас сможет самостоятельно проанализировать то, насколько вы хорошо знаете правила безопасности в интернете.

- Но мы просим не выкрикивать, а вместе обдумывать и после озвучивать свой вариант ответа.

Прочитай описание ситуации и выбери способ поведения («а» или «b»)

1) В чате тебя обозвали очень грубыми словами

a) Отвечу обидчику так, что ему мало не покажется, потому что могу за себя постоять

b) Прекращу общение с этим человеком, буду игнорировать его сообщения

2) Твой интернет-знакомый предлагает встретиться и зовет к себе домой

a) Позову с собой друга (подругу), и мы вместе пойдем в гости

b) Предложу встретиться в общественном месте и попрошу родителей быть неподалеку в зоне видимости

3) Твой друг предлагает разослать всем знакомым сделанную тайком фотографию знакомой девочки и придумать к ней смешную подпись

a) Придумаю подпись и разошлю только хорошим знакомым

b) Откажусь в этом участвовать и ему скажу так не делать

4) Незнакомец обращается с какой-нибудь просьбой и угрожает: «Если этого не сделаешь – будут большие неприятности у тебя и твоих родственников»

a) Обсуждаешь этот случай с друзьями и выполняешь просьбу незнакомца

b) Сообщаешь об этом родителям и делаешь скриншот сообщений

5) Тебе на почту пришло письмо с заголовком «От провайдера», в котором запрашивают твой логин и пароль для подключения к сети Интернет

a) Вышлю только пароль, потому что логин они должны знать сами

b) Отмечу письмо как «спам»

6) Какой из паролей является надёжным?

a) 19032001

b) Vbif20hjvfjd01

7. Что следует делать, если ты столкнулся с троллем в Сети?

a) Игнорировать выпады тролля

b) Сообщить модераторам сайта

8. Как стоит себя вести, если вы стали жертвой кибербуллинга?

a) Заблокировать обидчиков

b) Сообщить родителям (взрослым) или обратиться на Линию помощи «Дети онлайн»

9. Когда можно полностью доверять новым онлайн-друзьям?

a) Поговорив по телефону

b) Ничего не может дать 100%-ную гарантию того, что онлайн-другу можно доверять

10. Что поможет защитить свою электронную почту от взлома?

a) Периодически менять адрес электронной почты, менять провайдеров

b) Не открывать сообщения с незнакомых и подозрительных адресов

- Вы большие молодцы! Теперь вы знаете к чему стремиться.

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 3 минуты

- Ребята, кто помнит о чём мы с вами говорили на прошлом занятии?

- Да, верно. Мы говорили с вами о манипуляциях. Кто из вас помнит, что это такое и может дать определение?

Если ребята не справляются тренера помогают.

Манипуляции – скрытое управление поведением человека, совершаемое ради какой-либо выгоды того, кто управляет. Человека, который в своих интересах управляет поведением другого помимо его воли, называют манипулятором.

- Всё верно. Зачастую мы знаем как реагировать на те ситуации, когда незнакомые для нас люди пишут нам в личку с просьбой проголосовать, перевести деньги на благотворительность и всё в этом роде. Но когда нам пишут наши знакомые мы не всегда можем понять, что его взломали. Ведь взломщики, как и мы, развиваются и находят новые точки для давления.

- Люди могут ответить на вашу историю, развить диалог и придумать историю, в которой его/её родственник нуждается в материальной помощи, и настоятельно просит вас скинуть по номеру карты определённую сумму. - Или же с помощью просьбы где-то проголосовать, а такое сейчас распространено, человек, после того как вы проголосовали или же просто перешли по ссылке может получить доступ к вашему аккаунту. Что в любом случае как минимум неприятно.

3. Работа по теме(решение поставленной проблемы) – 35 минут

Мнения и факты

- Чтобы не вестись на манипуляции также важно разделять мнения и факты, при межличностном общении и при чтении новостей.

- Как вы считаете, что такое факты?

- А мнение?

- Да, действительно факты обладают:

- Объективностью. Факты – это утверждения, которые можно проверить и подтвердить. Они основаны на наблюдениях и данных, которые можно измерить и подтвердить независимо.

- Подтверждением. Факты могут быть подтверждены надёжными источниками, статистикой, исследованиями или документами.

- Универсальностью. Факты справедливы для всех, независимо от мнения человека.

- Мнения обладают:

- Субъективностью. Мнения – это выражение человеческих убеждений, оценок или чувств касательно определённого вопроса. Они отражают взгляды или предпочтения автора.

- Неопределённость: Мнения могут быть непроверяемыми, так как они основаны на чувствах и личных убеждениях.

- Зависимость от контекста: Мнения могут меняться в зависимости от культурных, социальных и личных факторов.

- Давайте попробуем вычислить где мнение, а где факт. Открывайте свои рабочие тетради МОСТ. У вас есть текст про интернет, где используются и мнения и факты, ваша задача определить где что и аргументировать свою позицию в тетради (**смотреть в приложении**).

Ответы: 1. Факт. 2. Мнение 3. Мнение 4. Факт

- Кто готов озвучить свои ответы?

- Молодцы!

- А сейчас мы предлагаем каждому придумать одно мнение и один факт на любую тему. Свои варианты вы можете записать, чтобы не забыть, но пока никому не показывайте.

- Теперь развернитесь к своему соседу и озвучьте оба утверждения, его задача определить где мнение, а где факт. После этого поменяетесь ролями.

- Справились? Молодцы! Кто готов поделиться?

- Часто люди могут выставлять своё мнение как факт, не основываясь на объективных данных, но также бывает и наоборот, когда человек интерпретирует факты в выгодном ему

свете. Чтобы не вестись на манипуляции с заменой понятий нужно уметь распознавать и отличать факты от мнений.

- Существует несколько психологических теорий, которые могут помочь понять явления манипуляции в онлайн-среде:

- Теория социальной обучаемости. Эта теория утверждает, что люди учатся, наблюдая за другими. В онлайн-среде это означает, что пользователи могут подражать или адаптировать поведение и убеждения других, особенно если они видят такие примеры в социальных сетях или других онлайн-средах.

- Для наглядного примера предлагаем вам посмотреть небольшой видеоролик.

<https://youtu.be/1laMpXE2uO8> (смотреть примерно до 4:00)

- То же действие происходит и в социальных сетях.

Обсуждение:

- Повторяли бы вы за другими всё тоже самое, если в вашем окружение все давали бы один и тот же ответ на заданный вопрос?

- Также есть теория когнитивного диссонанса: Согласно этой теории, люди испытывают противоречие с чем-либо, если у них есть два противоречащих друг другу убеждения или убеждение и поведение. В онлайн-среде манипуляторы могут использовать информацию таким образом, чтобы создать этот диссонанс и затем предложить свою убежденность или продукт в качестве решения этого конфликта.

Например: Представьте, у вас есть две социальные сети, и вы подписаны на одного и того же человека в обоих местах. В одной из сетей он публикует информацию, с которой вы полностью согласны, а в другой – публикует противоположные взгляды. Вам приходится столкнуться с противоречивой информацией, и это может вызвать когнитивный диссонанс.

Ваша задача – разрешить этот диссонанс. Вы можете принять одну из точек зрения, игнорировать информацию, которая вызывает диссонанс, или искать компромисс и попытаться понять позицию других людей.

Обсуждение:

- Сталкивались ли вы или ваши знакомые с подобной ситуацией?

- Какая была бы ваша реакция?

- Теория внимания: Согласно этой теории, внимание - ограниченный ресурс, и манипуляторы могут привлекать его, например, создавая контент с яркими заголовками или провокационным содержанием, чтобы удержать внимание пользователей и воздействовать на их восприятие. (смотреть в приложении).

Обсуждение:

- Какая реклама вам больше импонировала?

- Чем вас заинтересовала выбранная вами реклама?

- Нам было очень интересно узнать ваше мнение)

- Существует ещё теория социальных норм: Эта теория утверждает, что люди склонны следовать социальным нормам. В онлайн-среде манипуляторы могут пытаться создать ложное восприятие социальных норм, чтобы убедить пользователей соблюдать определенные нормы поведения или мнения.

- Один из примеров манипуляции социальными нормами в онлайн-среде может быть использование большого количества лайков, комментариев или подписчиков, чтобы создать иллюзию популярности или правильности каких-либо идей или мнений. Это может повлиять на пользователей, которые могут стать склонными подражать этим "успешным" или "популярным" мнениям или поведению, чтобы соответствовать этим иллюзорным социальным нормам.

Обсуждение:

- А считали вы чем-то крутым лишь из-за того, что оно могло быть популярным, а на деле бесполезным?

- К манипуляциям в разговоре мы привыкли, а вот манипуляции в переписке – это что-то новенькое. Их цель остается прежней: включить у вас эмоциональный режим, дестабилизировать и заставить действовать против собственных интересов.

1. Собеседник отправляет несколько сообщений подряд

Как это работает? Собеседник заваливает вас сообщениями, чтобы не дать вам опомниться и заставить оправдываться или изменить принятое решение. Чаще всего этот метод практикуется между родственниками, близкими друзьями, возлюбленными.

Способ, с которым я сталкивалась, – это когда собеседник начинает набирать текст так быстро, что ты не успеваешь ответить. Тебя просто заваливают аргументами, и пока ты отвечаешь на первый, тебе уже кидают второй и так далее. И ты выглядишь при этом сумасшедшим, потому что отвечаешь невпопад, не успевая «догнать».

Что делать? Отказывайтесь играть в эту манипулятивную игру и не отвечайте на такие сообщения. Это все равно что пытаться переспорить тараторящего собеседника: попытка обречена на провал. Смело указывайте на провокацию и соглашайтесь продолжить разговор позже, когда собеседник успокоится.

2. Игнорирует сообщения в течение долгого времени

Как это работает? Манипулятор создает определенный шаблон и вынуждает вас действовать строго в его рамках. Молчание с его стороны означает, что вы должны что-то признать и почувствовать свою вину. Причем часто проблема не стоит и выеденного яйца. Это ничего, что вы еще не ощущаете себя виноватым: пока вы ждете ответа, вы легко можете почувствовать сомнения и неуверенность в себе, а там и до извинений рукой подать.

Что делать? Если нужно наладить связь с собеседником – имитируйте спокойствие и продолжайте писать ему и общаться как ни в чем не бывало. **Можно даже пошутить и придумывать варианты ответа за него, если с чувством юмора все в порядке.** Да, эта переписка будет выглядеть немного странно, как игра в одни ворота, но именно это вынудит манипулятора оставить попытки «достучаться» до вас таким способом. Второй вариант – повторить его поведение, молчать в ответ, таким образом давая понять, что игра в молчанку попала мимо цели. Но в этом случае вы рискуете ничего не донести и испортить отношения.

3. Собеседник дает односложные ответы

Как это работает? Почти так же, как и игнорирование сообщений, только в этом случае собеседник переносит ответственность за решение вопроса на вас. А сам предпочитает самоустраниться и обижаться в гордом одиночестве, периодически достаивая вас короткими «да», «нет» и «не знаю», которые только увеличивают напряжение.

Что делать? Задайте вопрос, на который нельзя ответить односложно, к примеру: «Какие планы на выходные?» А потом всегда можно напомнить собеседнику о том, что вы верите в его умение спокойно и вдумчиво обсуждать и решать проблемы.

4. Использует эмодзи вместо слов

Как это работает? Сообщение становится неясным, его смысл можно трактовать по-разному, а у собеседника остается место для маневра: он может обвинить вас в том, что вы его неправильно поняли. Как, к примеру, можно трактовать смайл-обезьянку, которая закрывает себе уши? Да как угодно, все зависит от вашей фантазии: может, оппонент удивился, а может, не хочет больше ничего видеть и слышать.

Что делать? Вам нужно объяснить собеседнику, что передать все нюансы своей мысли с помощью смайла невозможно. Попробуйте предположить, что он имел в виду, и напишите об этом.

5. В избытке использует знаки препинания и прописные буквы

Как это работает? Да точно так же, как и обычный диалог на повышенных тонах: организм воспринимает все громкое как сигнал об опасности, и человек готов пойти на все, чтобы эту опасность предотвратить, в том числе и выполнить требование манипулятора. Эмоциональные реакции манипулятора часто намеренно преувеличены. Увидев многоточие, вы словно слышите вздох собеседника и просто обязаны разделить его расстройство.

Капсом сообщают: читай между строк, это мое последнее слово, тема обсуждению не

подлежит. А обилие восклицательных знаков необходимо, чтобы закрепить это понимание. Вы должны почувствовать себя неловко, словно говорите глупости и отнимаете чужое время.

У меня такой начальник. Когда пишет что-то с вопросом, обязательно ставит в конце восклицательный знак: «С клиентом связались?! Когда будет сделана работа?!» **Складывается впечатление, что у человека просто перманентная истерика.** Раздражает до жути.

Что делать? Взять паузу и дать собеседнику успокоиться. А вопрос решать уже не в переписке, а при личном разговоре.

6. Упоминает тех, кто в переписке даже не участвует

Как это работает? Усиливает точку зрения, делает ее «мнением большинства». Когда другие методы не действуют, собеседник предостерегает, что вас осудят все, добавляя «мы с папой / коллегами / друзьями»: это должно придать комментарий вес в ваших глазах. Часто используется в коллективе, родительском или офисном чате.

Как почувствовать себя нищепродом. Кинули рассылку в рабочий чат: «Друзья, мы решили, что надо скинуться коллеге на подарок, общим решением все должны сдать по Р 2 000». Возражаю, мол, зачем так много? Отвечают: «**Это общее решение, коллеги так решили.**» И так неудобно отказать: читают переписку все, реально чувствуешь себя нищепродом. Контора у нас большая, поэтому постоянно то юбилей, то свадьба, то роды. Только и ищут повод на что-нибудь собрать, и всегда с таким апломбом, мол, мы все так решили.

Что делать? Вспомнить о том, что, говоря от имени целой группы, собеседник пытается оказать дополнительное психологическое давление. Остальные, на кого он ссылается, могут придерживаться совершенно иного мнения. Так что стоит воспринимать подобный пассаж как точку зрения отдельно взятого человека.

7. Собеседник смещает акценты

Как это работает? Как в анекдоте, где есть одна хорошая новость, а одна плохая. Акценты в сообщении будут смещены так, что **на второй план будет отодвинуто все нежелательное, а вот нужная собеседнику информация будет подчеркнута.** Часто в подобных сообщениях также прибегают к манипуляциям вокруг корпоративного духа и профессионализма: «Мы же команда», «Вы суперпрофи, справитесь».

Одна девушка, которую я сейчас консультирую, дала классное определение манипулятора:

– Представьте человека, который ходит вокруг горячей бани и кричит: «Пожар! Пожар!», но при этом сам не торопится ничего делать, чтобы его потушить. В итоге происходит одно из двух: либо баня сгорает и человек говорит, что виноваты все вокруг, потому что подоспели слишком поздно, либо баню потушили и человек забирает всю славу себе как командир этого действия. Это очень точное определение, за исключением одного, самого главного пункта: часто оказывается, что человек сам эту баню и поджег.

Что делать? Отделять зерна от плевел и «копать» до сути сообщения. Не стесняться задавать уточняющие вопросы.

8. Заранее благодарит

Как это работает? Вас поблагодарили авансом в надежде на то, что просьба будет выполнена, и отказать в такой ситуации вдвойне труднее. **Такая формулировка не имеет ничего общего с вежливостью,** потому что собеседник намеренно делает так, чтобы вам было неудобно говорить «нет». Он пребывает в полной уверенности, что вы сделаете то, о чем он просит, не считаясь с вашими желаниями.

«Заранее спасибо»- эта жалкая попытка манипуляции сразу же будет раскрыта вашим собеседником, и ничего, кроме раздражения, она не вызовет. Если нужно попросить о чем-то, допустим, коллегу, то лучше проявить к нему уважение и признать его право вам отказать. Он не откажет, если обосновать важность вашей просьбы и его незаменимость в

этом деле. Чтобы письмо не осталось проигнорированным, в конце можно добавить вопрос, например: «Напиши, пожалуйста, сможешь ли ты взяться за это?»

Если я хочу, чтобы моя соседка забрала моего ребенка из школы, то набираю текст: «Привет, я знаю, что ты очень занята на этой неделе, и я очень не хочу навязываться, но если бы ты не помогла, я была бы просто в отчаянии! Пожалуйста, забери сегодня Кейси из школы, я буду тебе очень благодарна! Я даже куплю тебе коробку твоих любимых конфет».

Что делать? Игнорировать слова благодарности и действовать строго в своих интересах. Если требуется – сказать «нет» твердо и дипломатично.

- Манипуляциям, которые люди используют в переписке, противостоять гораздо проще, чем при общении вживую, ведь у вас будет время подумать, опомниться, остыть и с достоинством ответить собеседнику. Однако не стоит забывать о том, что в переписке есть одно непреложное правило: не стоит писать того, чего вы не сможете сказать, глядя собеседнику в глаза.

Обсуждение:

- А вы сталкивались с манипуляциями в переписке? Как поступали, когда чувствовали, что вами пытаются управлять?

- Итак ребята, а сейчас мы предлагаем вам сыграть в игру «истинные мысли манипулятора».

Для игры нам нужно два добровольца.

Вы вытягиваете карточку, на которой написана ваша роль и слова.

1 человек - это манипулятор, он должен прочитать в слух слова на карточке, адресованные жертве.

2 человек - жертва манипулятора, его задача понять и расшифровать фразу, сказанную манипулятором, а после прочитать свою карточку.

- Сейчас вы должны встать по обе стороны от преграды так, чтобы манипулятор не видел жертву.

- Манипулятор зачитывает фразу на карточке, далее жертва озвучивает своё предположение об истинном смысле, заложенном во фразе манипулятора и после прочитывает свою реакцию или задает вопрос вслух (смотреть в приложении).

Анализируют воспроизведенную ситуацию.

- Вы большие молодцы!

- А сейчас мы предлагаем посмотреть видео-напоминание:

<https://youtube.com/shorts/Sm13C113evg?si=0DuPtSz4BPbXkvyp> (1 мин)

- Манипуляторы могут заставить вас думать о том, что вы не так важны и ценны как это есть на самом деле. Этим видео мы хотели напомнить вам о том, что вы не должны забывать свою важность и ценность в этой жизни.

- Ребята, на прошлом занятии вам было дано домашнее задание?

-А кто готов поделиться выводом своих наблюдений? Может даже привести примеры?

Прошлом задании

Вашим домашним заданием будет отслеживать моменты, когда вами пытаются манипулировать, свои наблюдения записывайте в свою РТ МОСТ. На следующем занятии мы обсудим ваши примеры.

- Сегодняшнее домашнее задание будет похожим на прошлое, вам тоже нужно будет наблюдать, но уже онлайн.

- Понаблюдайте в течении недели, до следующего занятия за тем какие манипуляции в сети используют известные люди, телеграмм каналы, которые вы смотрите, ваши собеседники по переписки, попробуйте отрефлексировать, а используете ли вы манипуляции в сети?

- Итог своего наблюдения напишите в своих РТ, вы можете сделать как просто вывод, так и привести примеры.

4. Рефлексия – 2 минуты

- Нам всегда очень интересно узнать ваше мнение о том, как вы провели с нами время, понравилось ли вам, что бы вы хотели изменить или что, понравилось больше всего.

- Сейчас мы предлагаем вам собрать в наш волшебный мешочек всё самое интересное, что было на сегодняшнем занятии.

- Предлагаем вам выбрать цвет той бумажки, которая будет обозначать занятие, понравившееся вам больше всего.

- Цвета обозначены так:

❖ Тест - синий цвет

❖ Мнения и факты - зелёный цвет

❖ Обсуждение психологических теорий - жёлтый цвет

❖ Игра “Истинные мысли манипулятора” - красный цвет

- Спасибо вам за такое хорошее время! До новых встреч!

Тема № 9: «Мастерство общения: слушать, понимать, убеждать, аргументировать»

Класс: 5–11

Цель мероприятия: развитие у подростков навыков общения, осознания и выражения своих чувств, понимания и принятия чувств окружающих людей, активизация механизмов самопознания и самовыражения.

Задачи

Обучающая:

- познакомить учащихся с основными видами общения (вербальное, невербальное, формальное, неформальное).
- обучить техникам убеждения и аргументации в процессе общения.
- научить различать типы вопросов и их целесообразность в коммуникации.

Развивающая:

- развить навыки нахождения подхода к людям и понимания их эмоций через вербальные и невербальные средства общения.
- укрепить умение воспринимать и использовать интонацию как средство управления общением.
- развить способность к наблюдению и анализу невербальных сигналов.

Воспитательная:

- воспитывать культуру уважительного общения и умения минимизировать конфликты.
- формировать навыки самопознания и самовыражения через осознанное общение.
- укрепить ценности сотрудничества и взаимопонимания в межличностных отношениях.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают основные виды общения и их характеристики (вербальное, невербальное, формальное, неформальное).
- учащиеся умеют находить аргументы для своей позиции и убеждать собеседников.
- учащиеся различают типы вопросов (практические, уточняющие, интерпретационные, творческие, оценочные) и используют их в общении.

Метапредметные результаты:

- учащиеся развивают навыки конструктивного общения, избегая конфликты и находя эффективные способы решения сложных ситуаций.
- учащиеся осознают важность интонации, мимики, жестов и других невербальных компонентов в процессе коммуникации.
- учащиеся демонстрируют способность к работе в команде, эффективно взаимодействуя с одноклассниками в групповом формате.

Личностные результаты:

- учащиеся осознают ценность уважительного и конструктивного общения как основы успешных отношений.
- учащиеся формируют уверенность в своей способности выразить и отстаивать свои мысли и чувства.
- учащиеся укрепляют навыки рефлексии, наблюдая за собственным поведением и поведением других в процессе общения.

Методы работы: практические, словесные, наглядные, объяснение теории, групповые задания, инсценировки.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая.

Оборудование: маркеры, карточки с заданиями, ватманы, картинки, самоклеящиеся листики, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный этап - 7 минут

- Привет, ребята!

- Скучали за нами? Лично мы всю неделю ждали новой встречи с вами)

- Наш тренинг сегодня посвящен процессу общения. Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. Но прежде, чем мы углубимся в столь увлекательный процесс, предлагаем размяться и настроиться.

Упражнение «Хор московского зоопарка»

Цель: снятие напряжения.

Время проведения: 5 минут.

Тренер: Представьте, что мы находимся высоко в горах, где так отчетливо слышится эхо. Давайте споем.

Тренер разбивает участников на микрогруппы, каждая из которых выбирает себе животное, издающее характерные звуки, например «гав», «мяу», и др. Не более 6 групп.

Из всех участников выбирается доброволец, который становится дирижером и предлагает спеть песню (*тренер за ранее подготовит песню*) на языке каждой группы. Дирижер показывает по очереди на каждую группу, и они продолжают исполнять песню, начатую предыдущей группой. Но уже самостоятельно.

Рефлексия упражнения:

- Что Вы чувствовали, когда продолжали песню, начатую другой группой?

- Тяжело ли было исполнять задание?

- Супер, ребята! Предлагаем отправиться в удивительный мир процесса общения.

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) - 5 мин.

- Как вы считаете, что такое общение? (слушаем максимум 2-3 человека)

Общение – это процесс обмена информацией и взаимодействия между людьми, основанный на восприятии и понимании друг друга.

- А вы знали, что в условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами. Поэтому нам так важно находиться среди людей.

- А каким бывает общение? (слушаем максимум 2-3 человека)

Формальным и неформальным.

Общение может быть как формальным: например: взаимоотношения между учителем и учеником, так и неформальным: взаимоотношения родственников, друзей, влюблённой пары.

- Теперь зная основную информацию, мы можем более подробно разобраться в деталях общения.

- Кто может назвать какие виды общения бывают?

- Верно! *Если не помнят, то тренер помогает.*

- Вербальное общение - это общение с помощью слов.

- Невербальное общение – общение без использования слов, с помощью жестов, мимики и т.д.

- Ежедневно мы используем вербальное общение (речь) можем общаться доброжелательно, уважительно, но не всегда это получается. Случаются и конфликты, чаще всего которые никто не любит решать: ни с помощью вербальной связи, ни с помощью невербальной.

Предлагаем Вам потренироваться с помощью **вербальной** связи решить конфликтные ситуации. Нам нужны два добровольца.

Слушают

Участвуют в обсуждении.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) - 23 минут

Тренер вызывает добровольцев. Если их нет, то выбирает сам.

- *Ситуация 1:*

- Первый участник играет роль разозлённого человека: утро не задалось, вы не выспались, после уроков вас не только задержали, но и отчитал учитель. И сейчас в вас врывается незнакомец. Задача этой роли заключается в начинание и поддержании конфликта.

- Второй участник играет роль человека, который не должен поддаваться злобе первого игрока и не дать развиться конфликту, спокойно на всё отвечая.

Если актёры не справляются тренер обращается за помощью к классу.

- Как бы вы отреагировали на эту фразу? Какую стратегию поведения в данном случае выбрать?

- Вы большие молодцы!

- *Ситуация 2:* (выходят новые участники):

- Первый участник – вы - уборщица, которая моет полы и никого не пропускаете, вашу работу обесценивают. Ваша задача начать конфликт, не уступая ни в чём.

- Второй участник – вы - ученик, который спешит на урок, т.к. опаздываете, но уборщица не даёт вам пройти по помывочному полу. Она начинание вести с вами диалог на повышенных тонах, начинает с вами ругаться. Вам нужно как можно деликатнее завершить диалог и пройти на урок. Без игнорирования.

Если актёры не справляются тренер обращается за помощью к классу.

- Как бы вы отреагировали на эту фразу? Как лучше поступить?

- Вы большие умнички!

- Т.е., используя различные стратегии в конфликте, применяя доброжелательную интонацию и уважительный тон, мы можем минимизировать последствия конфликта, а то и вовсе прекратить его.

- Любое общение сопровождается **невербальной связью**. В процессе общения мы так или иначе используем мимику, жесты, наше тело выражает наши эмоции и т.д.

- Предлагаем Вам сейчас попробовать прокачать свой навык невербального общения в командах.

Упражнение «Карандаши»

Цель: умение работать в команде, развитие невербального общения.

Материалы, используемые в работе: маркеры, ватман, заготовленные индивидуальные занятия.

Ход работы: Вы сейчас разобьетесь на 3 команды (жребий по цвету). Каждому члену команды дается индивидуальные занятия. Во время упражнения запрещается общаться, использовать голос.

Индивидуальные занятия: кратко прописаны на отдельных листках, каждый лист является строго конфиденциальным для каждого участника.

Примеры заданий для одной команды:

Задание для команды № 1. Нарисовать башню.

Башня должна иметь 10 этажей;

Вся башня имеет коричневый контур;

Над башней развивается синий флаг;

В башне всего 6 окон;

В башне 3 двери;

Башня светлого цвета.

Задание для команды № 2. Нарисуйте 5 цветов.

1- красная Роза

- 2- желтый одуванчик
- 3- голубой василек
- 4 - фиолетовый тюльпан
- 5 - оранжевая гвоздика

У каждого цветка должен быть темно-зеленый ствол и ярко зеленые листья

Задание для команды № 3. Нарисовать различные предметы, ассоциирующиеся с профессиями людей: юрист, учитель, врач, актёр, водитель такси, консультант, риэлтор.

Рефлексия:

- Трудно ли было выполнять задание?
- Что показалось наиболее трудным?
- Какие стратегии, приемы Вы использовали для достижения цели?

Продолжительность упражнения: 10 минут.

- Ребята, на наше с вами общение влияет много факторов, но они влияют не только на процесс общения, но и на наше поведение при общении. На него влияют следующие компоненты: интонация наша и интонация собеседника, критика со стороны оппонента.

- Давайте подробнее поговорим об этих факторах.

- Во время разговора порой важны не сами слова, а то, как мы их произносим. Это напрямую зависит от интонаций. Именно они создают настроение, меняют восприятие информации и влияют на результат беседы.

- Интонация очень влияет на коммуникацию людей. Интонация может сделать атмосферу теплее или охладит ее. Холодная или раздраженная интонация вносит в человеческие отношения холод.

- Давайте убедимся в этом.

(Пауза) Нужна помощь классного руководителя!

Демонстрация учителя: Заходит учитель (классный руководитель учащихся) и серьезным тоном говорит:

Учитель сначала злым тоном, затем нейтральным, а после весёлым:

У: - Мне позвонил директор и сказали, что вы 8 (буква класса) класс лучший класс с параллели!

- Что вы ощутили сейчас?

- Ваш учитель сейчас помог нам продемонстрировать, что можно использовать разные интонации, чтобы передать разные эмоции и оттенки смысла в произносимой фразе. Интонация имеет большое значение в коммуникации, так как она помогает выразить эмоции, отношение и интонационные намеки в разговоре.

- Поблагодарим учителя аплодисментами!!!

- Когда мы вступаем в процесс общения, очень важно поддерживать коммуникацию. Подумайте, часто ли вы или вам в процессе коммуникации задают вопросы?

- Давайте разбираться!

Существует 5 типов вопросов:

1. Практические (Пример: Где могу найти? Где могу купить? Что делать, чтобы научиться говорить без слов-паразитов?). Т.е., устанавливаем взаимосвязь теории и практики.

2. Уточняющие (Например: Я правильно понял / То есть / По-моему вы сказали о...). Т.е., уточнить информацию, которую вы только что получили от собеседника. Иногда их задают для получения информации, отсутствующей, но подразумеваемой в сообщении.

3. Интерпретационные/объясняющие. Всегда начинаются с вопроса Почему? (Например: Почему у меня не получается сделать д/з? Почему я стесняюсь?)

4. Творческие. (Например: что будет, если? что было бы? что будет, если мы не купим телевизор? что будет, если все выучат английский язык?). Т.е., мы задаем такие вопросы когда нужно по рассуждать.

5. Оценочные. (Например: На ваш взгляд/по вашему мнению лучше начать с разминки или с приветствия). Т.е., выясняем в чет отличие, почему это хорошо/плохо. Такие вопросы помогают дать оценку событиям, фактам.

- Иногда нам задают такие вопросы, что нас ставит в тупик и общение сходит на нет.

Например, вопросы, которые нам не приятны:

- сколько зарабатывают твои родители?

- ты поправилась?

- Мы попадаем в неловкую ситуацию и не понимаем, как ответить на такой вопрос.

А ведь мы можем или не знать ответа на вопрос, или применить упражнение «Мастер вопросов».

Упражнение включает в себя 7 базисов.

1. *Ответьте на часть вопроса, который для вас удобен.*

2. *Спросить, а для чего вы задаете мне этот вопрос?*

3. *Довести до абсурда.*

4. *Метода бумеранга.*

Пример:

А когда ты уже подстрижешься нормально?

А вы когда научитесь задавать корректные вопросы?

А ты планируешь пройти курсы английского языка?

Как раз сейчас этим и занимаюсь.

5. *Срочное дело*

- Пару раз получится отвертеться, используя этот прием - вдруг вспомнить, что вам нужно что-то срочно сделать.

- Когда планируешь на курсы английского записаться?

- Кстати об английском, меня же репетитор по математике ждет!

6. *Шутка*

- Когда ты уже повзрослеешь?

- Да как тут повзрослеешь, когда мои родители в душе дети) Прихожу домой, а они мультики смотрят.

7. *Сломайте сценарий - искренняя позиция*

Ты просто скажешь родителям, что провалил контрольную/не сдал экзамен?

Да, так и скажу!

- Все методы требуют практики и, конечно, наблюдения за коммуникацией! Мы показала вам фундамент, на который можно опираться при затруднении в общении!

4. Домашнее задание - 5 минут

В ваших рабочих тетрадях есть домашнее задание на отработку упражнения "Мастера вопросов".

6. Рефлексия - 5 минут

Тренер на трёх больших плакатах рисует или пишет словами:

1) корзинку/горку апельсинов

2) стакан оранжевого апельсинового сока

3) кучку выжимок из выдавленных апельсинов.

Каждый из участников получает по 2–4 самоклеющихся листка бумаги. На них он может написать то, что осталось в памяти к финалу тренинга. Небольшой текст с названием/описанием тренинговых процессов, игр, заданий, впечатлений от общения с участниками группы и с тренером и т.д.

Затем, по сигналу эти листки можно будет клеить на соответствующие плакаты: на плакат с апельсинами – то, что ещё не обрело законченного вида, что нужно додумать, к чему будет необходимо вернуться:

- на плакат со стаканом чудесного освежающего сока можно наклеивать то, что радовало, вдохнуло новую энергию, укрепило физические и духовные силы,

- на плакат с отходами нашей соковыжималки будут наклеены вещи, от которых лучше избавиться, которые не понравились, были излишни, обидны, не актуальны, раздражали.

Взглянем затем на три листа и обсудим эффективность работы нашей «соковыжималки»:

- много ли тем оказались не проработаны,
- многие ли отношения остались не проясненными,
- многие ли конфликты не нашли своего разрешения,
- о чем заставил тренинг задуматься,
- что я хочу узнать ещё о себе/о товарищах/о теме тренинга, как и в каком направлении планирую самообразование,
- какие «вкусные» моменты тренинга порадовали нас в совместной работе,
- что придавало силы, внушало уверенность,
- какую «жажду» (в чём?) помог мне тренинг утолить,
- что хотелось бы исправить/изменить,
- какие моменты встречи лучше бы не происходили вообще,
- с каким «послевкусием» расходятся участники.
- Спасибо за занятие!

Класс: 5–11

Цель мероприятия: формирование у учащихся коммуникативных навыков в онлайн пространстве.

Задачи

Обучающая:

- научить учащихся ориентироваться в ситуациях онлайн-взаимодействия;
- ознакомить с основными правилами безопасного поведения в интернете (сетикет);
- обучить навыкам конструктивного общения в цифровой среде, включая умение определять этичное и неэтичное поведение.

Развивающая:

- развить навыки уверенного отстаивания своей позиции без перехода к агрессии или пассивному поведению;
- укрепить способность анализировать и оценивать плюсы и минусы онлайн-общения;
- развить внимательность и критическое мышление для распознавания угроз и манипуляций в сети.

Воспитательная:

- формировать уважительное отношение к собеседникам и осознание своей ответственности за поведение в онлайн-пространстве;
- развивать устойчивую мотивацию к соблюдению сетикета;
- воспитывать чувство ответственности за свои действия в сети, особенно в контексте конфиденциальности и безопасности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают основные принципы сетевого этикета и правила безопасности в интернете;
- умеют применять на практике поведенческие навыки для разрешения конфликтных ситуаций в сети;
- понимают последствия неэтичного поведения в онлайн среде.

Метапредметные результаты:

- учащиеся демонстрируют способность эффективно коммуницировать в онлайн-пространстве, включая формирование и отстаивание своей позиции;
- учащиеся применяют аналитические навыки для определения плюсов и минусов интернет-общения;
- формируют навыки самоконтроля, критического мышления и рефлексии в процессе онлайн-коммуникации.

Личностные результаты:

- учащиеся осознают значимость этичного поведения и уважения в онлайн-пространстве;
- формируют устойчивую мотивацию к безопасному и социализированному поведению в сети;
- учащиеся развивают навыки самооценки и саморефлексии в контексте своего поведения в Интернете.

Методы работы: кейс-задания, объяснительно-иллюстративный, упражнения.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Оборудование: стикеры или табуляторы, мягкие скрепки, ватман с картинками

мусорного ведра, стиральной машины, чемодана, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 40 минут.

Ход работы:

1. Организационный этап – 3 минуты

- Ребята, привет) Сегодняшний тренинг мы хотим начать с четверостишья:

<i>Я</i>	<i>помню</i>	<i>чужое</i>	<i>мгновенье</i>	-
<i>Мне</i>		<i>подключили</i>		<i>интернет.</i>
<i>И</i>	<i>после</i>	<i>этого</i>	<i>мгновенья</i>	-

Меня в реальной жизни нет!-

- Безусловно, сегодня в сети Интернет существует большое количество всевозможных социальных сетей, предназначенных в первую очередь для общения. И тема нашего занятия посвящена общению в интернете.

Учащиеся здороваются

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 5 минут

- Ребята, скажите, какие социальные сети для общения вы знаете?

- Но в Интернете не принято называть свое имя.

Мы вам предлагаем придумать себе «никнейм» и на нашем занятии обращаться друг у другу, используя НИК. У вас на столах лежат табуляторы (или стики, которые ребята могут наклеить на кофту), на которых мы предлагаем Вам придумать НИК. Мы сделаем тоже самое).

- Отлично! Очень необычные у Вас никнеймы! А наши как Вам?

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 27 минут

- Общения в интернете начинается, как и в жизни – со знакомства. И вот тут нас может подстеречь неприятный сюрприз и даже опасность. Мы хотим поделиться с вами историей, которая случилась с нашей сокурсницей Марине.

- У вас на партах лежат скрепки, пожалуйста, возьмите ее в руки.

- **Тренер 1.**

И так... Марина всегда была очень общительная и весёлая. На день рождения родители подарили ей новенький телефон. Теперь у Марины появилось ещё больше возможностей для общения.

- Ребята, предлагаем вам разогнуть скрепку и сделать из неё улыбку. Получилось у Вас?

- **Тренер 2.**

Однажды, общаясь «ВКонтакте» с друзьями, Марина получила интересное сообщение от незнакомого парня. На аватарке парень был очень симпатичный и Марина добавила его в друзья. С каждым днём общения их общение набирало обороты, оказалось, что у них много общего, к тому же парень был всего лишь на год старше неё. Они обменялись еще фотографиями, и Марина убедилась, что парень очень привлекательный. Его звали Егор.

Егор предложил встретиться Марине в реальной жизни. У нее не возникло никаких сомнений насчёт встречи с ним. Марина никому не сказала о встрече с Егором, ни друзьям, ни родителям. Она уже фантазировала о романтической встрече с Егором.

- Ребята, а сейчас сделайте из скрепки цветок.

- **Тренер 1.**

- Когда же девочка пришла в парк, там уже было темно и безлюдно. Но её это абсолютно не тревожило, ведь её новый знакомый хотел, чтобы им никто не мешал. Прошло немного времени, и вдруг перед Мариной появился неряшливо одетый взрослый мужчина. Как выяснилось, это был тот, кто выдавал себя в Интернете за Егора. Мужчина отобрал у девочки сумку и мобильный телефон и пригрозил, чтобы она никому не рассказывала о нём. Девочка очень испугалась, вырвалась из цепких рук мужчины и убежала домой.

- Ребята, а сейчас попробуйте придать скрепке первоначальный вид.

- У вас получилось? Вот и у Марины не получилось. Эта история глубоко ранила ее. Она замкнулась в себе, перестала общаться с друзьями, доверять людям. Ей потребовалось время, чтобы выйти из этого состояния.

- Как вы считаете, в чём допустила ошибку Марина?

- Могла ли она поступить иначе?

- Ребята, любое общение должно сопровождаться зоной безопасности для всех участников. Мы не будем останавливаться на правилах безопасного общения в сети, с ними вы подробно ознакомитесь в чек-листе в рабочей тетради.

- На прошлом занятии мы с вами прорабатывали вербальный и невербальный навык общения.

- Кто помнит, что такое вербальное общение?

- А невербальное общение?

- Молодцы, ребята! Вы хорошо усвоили тему прошлого занятия.

- Так и в онлайн общении, тоже применяют вербальный / невербальный навык общения.

- Вербальный – текст (смс, письмо текстовое, голосовое сообщение и т.д.), а невербальный – например, смайлики.

- Но, как и в реальном общении, в каждом сообществе в зависимости от участников определяются правила (сетикет), которые должны соблюдать все без исключения.

- Основные правила сетевого этикета, которые необходимо соблюдать во всех сообществах без исключения, подробно вы можете посмотреть в своей РТ МОСТ.

- Сейчас предлагаем вам попрактиковаться. В каждом случае важно соблюдать этику в онлайн-сетях, быть вежливым, уважительным и помнить о последствиях своих действий.

1. Ваш одноклассник Максим отправил вам сообщение, в котором он использует оскорбительные выражения в адрес другого ученика. Что вы будете делать?

2. Вам в социальной сети пришло приглашение от незнакомого человека добавить его в друзья. Что вы будете делать? Почему вы так сделали бы?

3. Вам не нравятся посты вашего знакомого, ведь он выставляет зачастую информацию, в которой нелестно выражается о вас и других ваших знакомых. Вы хотите выразить своё недовольство оставив негативный комментарий под его записью. Что вы будете делать? Какую реакцию вы ожидали от собеседника?

4. Ваш одноклассник делится своими личными трудностями в соцсети, и вы хотите ему помочь. Какое поведение будет наиболее этичным?

5. Вам пришли фальшивые новости в мессенджере, и вы обнаружили, что ваш знакомый распространяет их. Чтобы вы сделали в этой ситуации?

6. Вам понравился пост в блоге вашей учительницы, и вы хотите выразить свою благодарность. Какое будет наилучшее проявление этикета в этой ситуации, вербальное или невербальное?

7. Вам в сообщениях пришла ссылка на вирусный сайт от вашего одноклассника Алексея. Что вы будете делать?

8. Ваши одноклассники создали группу в соцсети, где обсуждаются личные секреты и слухи о других учениках. Вам предложили присоединиться к группе. Как вы поступите в этой ситуации?

- Вы большие умнички! Гордимся вами!

- Конечно, у общения в сети, как и у реального общения, есть свои плюсы и минусы.

Предлагаем каждому заполнить таблицу о положительной и отрицательной сторонах общения в сети, которые находятся у вас в рабочих тетрадях. У вас есть 5 минут.

Тренеры выводят на слайд таблицу с «+» и «-» и сверяют с результатами учащихся.

- Ребята, на прошлом занятии у вас было д/з, которое состояло из 2-х частей: вопросы и наблюдение за незнакомцами.

- Кто выполнил д/з?

- С какими трудностями вы столкнулись при выполнении д/з.
- От себя хотим сказать, что чем больше вы будете практиковаться в задавании вопросов и ответе на них, а также применять метод наблюдения, тем легче вам будет коммуницировать с окружающими.

4. Домашнее задание – 5 минут

- Молодцы! А теперь давайте перейдем к домашнему заданию.

1. Составьте в РТ МОСТ свой ситикет, свод правил, который бы обеспечивал комфортное общение, как вам, так и вашему собеседнику или собеседникам.

2. обозначьте свое поведение в письменном виде на происходящую ситуацию:

1) В чате вы с друзьями договорились встретиться в 14:00. Но в это же время вы ждете важный звонок, про который ранее забыли. Что вы будете делать?

2) Уместно ли сидеть в телефоне на обеде в гостях, если почти не принимаешь участие в разговоре?

5. Рефлексия – 5 минут

Каждый участник получает стикер и заканчивает фразу: «Я сегодня понял(-а)...

Тренер на листе ватмана рисует чемодан, стиральную машинку и корзину для мусора (можно использовать домашнюю заготовку). Каждому участнику предлагается распределить «знания и навыки, которые они получили на тренинге», по принципу (**смотреть в приложении**):

1) если участник не получил никакой ценной для себя информации или ему было не интересно, стикер «отправляют» в корзину для мусора

2) если получены новые знания, но их нужно ещё раз «прокрутить», – в стиральную машинку;

- До новых встреч, ребята!!!!

3) если полученные знания оказались новыми и полезными, – в чемодан, чтобы забрать их с собой и применять в жизни.

Класс: 5–11

Цель мероприятия:

- научить подростков распознавать ситуации буллинга, дать представление о способах противодействия буллингу из позиции наблюдателя;
- повышение уровня эмпатии, профилактика конфликтов в межличностных отношениях учащихся.

Задачи

Обучающая:

- научить распознавать ситуации буллинга, отличать буллинг от конфликта;
- ознакомить учащихся с формами буллинга, его последствиями для всех участников: жертвы, агрессора и свидетелей;
- обучить стратегиям конструктивного поведения в конфликтных и травмирующих ситуациях.

Развивающая:

- развить навыки эмпатии и умение определять эмоциональное состояние других людей;
- способствовать развитию самоконтроля, рефлексии и умения анализировать своё поведение и поведение окружающих;
- развить умение безопасно и конструктивно участвовать в урегулировании сложных ситуаций в коллективе.

Воспитательная:

- формировать ответственное отношение к своим действиям и словам, уважение к окружающим;
- привить понимание значимости поддержки жертв буллинга и недопустимости агрессии;
- воспитать чувство справедливости и готовности отстаивать равенство и безопасность в коллективе.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают, что такое буллинг, какие формы он принимает, и каковы его отличия от конфликта;
- умеют выявлять признаки буллинга в коллективе и знают, как противодействовать ему;
- осознают важность роли наблюдателя и стратегии его участия в ситуации буллинга.

Метапредметные результаты:

- учащиеся способны применять стратегии конструктивного реагирования на буллинг и конфликт;
- развивают способность к анализу причин и последствий агрессии, а также к рефлексии своих действий;
- демонстрируют навыки работы в группе, умение выстраивать партнерские отношения и договариваться.

Личностные результаты:

- учащиеся развивают эмпатию и уважение к индивидуальным особенностям других людей;
- формируют ответственное отношение к защите своих и чужих прав в коллективе;
- укрепляют устойчивость к внешнему давлению и осознание своей ценности как личности.

Методы работы: практические, словесные, наглядные, объяснение теории, групповые задания, инсценировки.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая.

Оборудование: видео, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 40 минут.

Ход работы:

1. Организационный этап – 5 минут

- Салют, ребята?

- Сходу хотим поделиться с вами ситуацией, которую наблюдали, когда к вам ехали. В троллейбусе, взрослый мужчина, очень грубо разговаривал с кондуктором! А причиной оказалось отсутствие сдачи с пятитысячной купюры! И когда кондуктор попросил дать меньше, то мужчина начал возмущаться, как так, нет сдачи, да что «ты» здесь делаешь, не работаешь что ли совсем? А у меня нет меньше!

- Естественно кондуктор попросил его не кричать на весь транспорт, успокоиться и обращаться к ней на ВЫ. На что мужчина сказал, не затыкать ему рот. Ведь он не какой-то там «кондуктор».

- Ситуация очень неприятная, ведь по факту работника общественного транспорта унизили, а из-за чего?

А что вы думаете по поводу этой ситуации? Как можно «погасить» этот конфликт?

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 5 минут

- Сегодня наше занятие посвящено явлению «БУЛЛИНГ». Его также называю «ТРАВЛЯ», «МОББИНГ».

- Кто из вас может дать определение слова буллинг? Что вы подразумеваете под этим словом?

- Да, это и есть буллинг. В научной же сфере буллинг – это постоянные намеренные агрессивные действия, направленные на одного и того же человека со стороны другого человека или группы людей. А умеем ли мы распознавать агрессора или же бороться со своим агрессивным состоянием?

- Мы вам предлагаем сыграть в игру «Изобрази агрессию»

Цель: помощь подросткам в умении научиться снимать мышечное и эмоциональное напряжение; создание возможности увидеть внешний образ агрессивности человека.

– Для того, чтобы вы могли увидеть образ агрессивности человека, давайте попробуем изобразить агрессию разными способами. Мы будем свободно ходить по классу, я называю средство, вы показываете.

Тренер предлагает участникам изобразить «агрессию» ногами, рукой без кулака, плечом, глазами, ртом, звуками «мяу», «чик-чирик», словами «здравствуйте», «что получила на контрольной» и т.д.

Обсуждение: Какие ощущения вы испытывали во время выполнения упражнения? Понравился ли вам внешний образ агрессивного человека?

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 22 минуты

- Как вы видите, вы все по-разному выражали агрессию, в разных формах. Так же и буллинг, он может принимать различные формы. Есть у кого-нибудь идеи какие формы может принимать буллинг?

Если ребята не справляются, то тренер помогает.

- Буллинг может принимать такие формы как:

- 1) распространение слухов,
- 2) угрозы,
- 3) физическое или словесное нападение,
- 4) исключение человека из группы, изоляция,
- 5) другие жесты или действия, причиняющие вред человеку прямо или косвенно.

- Довольно часто в коллективе, в небольшой группе мы обнаруживаем ситуации, когда над человеком физически и морально издеваются: оскорбляют, унижают, толкают, ставят подножки и прочее. На вопрос: что является причиной такого поведения, часто даётся ответ, что это шутка, игра.

- Предлагаем Вашему просмотру короткометражное видео.

ВИДЕО (Чучело)

- Вопросы к видео ролику:

1. Какие чувства вы испытали, когда просмотрели ролик?

2. Как проявлялось зло во фрагменте данного фильма?

- А теперь подумайте пожалуйста и ответьте: Совершали ли вы подобное и хотели бы вы оказаться на месте главной героини?

- Если вы случайно оказались свидетелем **Травли** – что вы могли сделать, чтобы остановить данное событие?

- Если в коллективе началась травля, сложно не включиться. В буллинге много ролей. Три основные: булли (придумывают и возглавляют издевательства), наблюдатели (вроде в стороне от конфликта, но всё равно одобряют либо осуждают агрессоров) и жертва. Что мы наглядно и увидели в ролике.

- Многие называют буллинг – конфликтом. Но это очень ошибочное заблуждение. Сейчас мы постараемся с вами разобраться в этих двух понятиях. .

- В тетради МОСТ у вас есть таблица (на стр. 36), в которую необходимо занести фразы в нужный столбец, представленные на слайде.

Фразы для заполнения в тетрадь: одномоментное действие; действие осознанное и повторяющееся; может быть разрешён; может быть только прекращён; нормальная часть динамики группы; патология развития группы; есть основание, причина; обе стороны несут ответственность за происходящее; ответственность несёт только одна сторона; без причины.

Конфликт: Буллинг

- Теперь вы отчётливо понимаете, в чём заключаются различия между этими действиями.

- Любая группа/коллектив – это живой организм. Он/она как часы выходят из строя, могут поломаться, или заболеть как человек. Как вы думаете почему? Как необходимо выстраивать партнерские отношения, чтобы ваша группа ни распалась, ни расстроилась, ни заболела?

Упражнение «Спина к спине»

- Сейчас мы попросим встать вас спиной друг к другу. Ваша задача, вместе опираясь на спины друг друга, сесть на пол. Вы можете опираться на спины друг друга, или держать друг друга за руки. Вам даётся на это 2 минуты.

- Все всё поняли?

- Отлично! Тогда приступайте!

Обсуждение:

- Удалось ли выполнить задание?

Трудно ли это было сделать?

В чем вы видите причину успеха/ неудачи; кто как воспринимал свою роль в задаче?

Тренер обсуждает с участниками варианты поведения, приведенные в таблице.

- Вариант 1. Отдал ответственность. Один партнер не опирается, а наваливается на другого. Девиз: "Подними меня". Другими словами, человек отдает ответственность за отношения, за свою жизнь и свои проблемы партнеру. Тому очень тяжело, и ему очень захочется освободиться от груза. Такие отношения будут угнетать, забирать много сил.

- Вариант 2. Забрал ответственность. Человек не хочет наваливаться, но партнер буквально взваливает его на себя. Девиз: "Я лучше знаю, как это сделать". Тому, кто взвалил все на себя, тяжело. Постепенно он устает и начинает возмущаться тем и начинает

возмущаться, что его партнер несамостоятельный. А то уже привык, и не понимает, почему к нему изменили отношения. Дело в том, что один партнер не доверял, другому.

- **Вариант 3.** Каждому свое. В этом варианте каждый партнер старается справиться со своими проблемами самостоятельно. Девиз: "Я сам". Они не опираются друг на друга. Отношения без поддержки, без доверия.

- **Вариант 4.** Партнерство В этом варианте партнеры в равной степени опираются друг на друга, в равной степени доверяют друг другу. Девиз: "Каждый из нас может сам, но вместе нам легче" Они в равной степени решают свои проблемы сами и пользуются помощью партнера, когда это необходимо. Они умеют договариваться и найти точку наибольшего комфорта в отношениях, во взаимодействии.

- Этим упражнением мы хотели показать вам, что всегда для хороших взаимоотношений необходимо: взаимное доверие; умение договариваться; а также поддержка там, где она необходима.

- Очень часто люди подвергаются унижениям, оскорблениям. В школьном коллективе, к сожалению – это наиболее распространено. Существует ряд факторов.

ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ РИСК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТРАВЛИ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

Со стороны детей	Со стороны взрослых
Заниженная самооценка и притупленное чувство самосохранения у ребенка	Унижения ученика, который не успевает/преуспевает в учебе или уязвим в других отношениях
Личностные характеристики учащегося (агрессивность, высокая импульсивность; сложности контроля собственных эмоций и т.д.)	Неготовность преподавателей противостоять травле в школе и заниматься ее профилактикой
Неумение выстраивать контакты с другими детьми, основанные на дружбе и сотрудничестве (бывает, что при помощи постоянного проявления силы некоторые дети пытаются дружить с другими)	В такой ситуации у учеников складывается представление о том, что, с точки зрения взрослых, травля в школе – это нечто допустимое, потому что как минимум они не могут с ней справиться, или же закрывают на нее глаза
Желание доминировать над другими, добиться определенного статуса в группе и его поддерживать	Внутрисемейные конфликты, гиперопека или равнодушие со стороны родителей
Опыт пребывания в ситуациях, когда близкие люди жестко демонстрируют собственную власть по отношению к тем, кто слабее их по каким-то признакам (например, когда отец в семье жестко контролирует мать, которая от него зависит финансово, та, в свою очередь, проявляет излишнюю жестокость в воспитании детей, кричит на них и т.д.)	Завышенные требования к успеваемости, которые не всегда соответствуют способностям и возможностям ребенка
Предшествующий опыт поведения школьников, включающий в себя проявления собственной агрессивности	Отсутствие контроля со стороны сотрудников школы за поведением учащихся на переменах
Прогулы и слабая успеваемость в школе	

- Вам есть, что добавить к этим факторам?

- Что же делать если вы вдруг стали жертвой или свидетелем буллинга? Рассмотрим с вами основные моменты, а более подробно представлено у вас в чек-листе в тетради МОСТ.

- *Как только это произошло:*

- Осознайте, что просить помощи – это не стыдно, не стучачество и не сделает ещё хуже. Наоборот, хуже будет, только если ничего не делать.

- Поделитесь проблемой с тем, кому доверяете. Лучше, если это будут родители.

- Если ещё не готовы обсуждать проблему с близкими, обратитесь за помощью на горячую линию по номеру **8 800 500-44-14** или отправьте заявку на сайте **травлинет.рф**. Это бесплатно и анонимно.

В чек-лист

Что делать жертвам буллинга:

1. *Говорите о том, что происходит.*
2. *Не оставайтесь в одиночестве.*
3. *Установите границы и адекватную реакцию.*
4. *Документируйте инциденты.*
5. *Используйте доступные ресурсы.*

Для тех, кто хочет помочь жертве буллинга:

1. *Послушайте и проявите эмпатию.*
2. *Не игнорируйте проблему.*
3. *Поддержите и помогите найти ресурсы.*
4. *Обратитесь за помощью к учебному заведению.*
5. *Образуйте и распространяйте осведомленность.*

- Ребята, буллинг - это общая проблема, с которой нужно справляться вместе, не бойтесь отстаивать своё мнение и свои права, если их нарушают, также не бойтесь просить помощи у друзей, одноклассников, родителей и учителей.

- Сегодня, мы хотели донести до вас, что буллинг/кибербуллинг не проходит бесследно. Травля никогда не влияет на личность положительно и не «закаляет» характер. В мире, окружающем нас, не должно быть места для любого вида насилия как со стороны старших, так и со стороны сверстников.

- Мы можем уменьшить агрессивность людей в целом, если начнём с самих себя. Только в таком случае получится избежать психологических проблем в будущем и сформировать гармоничную личность.

4. Домашнее задание – 3 минуты

- Важную роль в ситуации конфликта занимают молчаливые свидетели. Потому что буллинг возможен только в ситуации неучастия/пассивного согласия большинства, в равнодушном коллективе вероятность появления буллинга очень мала.

- Ваша домашнее задание будет прочитать в своих РТ МОСТ, кто такой молчаливый свидетель, его роль в ситуации буллинга и представить себя в этой роли, написав дневниковую записку с рассказом о своих мыслях и чувствах.

Роль молчаливого свидетеля

- Молчаливый свидетель – это термин, используемый для описания человека, который становится свидетелем какого-то инцидента, но решает не вмешиваться или не высказывать своего мнения по поводу происходящего.

- Этот термин часто ассоциируется с ситуациями, где кто-то нуждается в помощи или поддержке, но окружающие предпочитают оставаться в стороне.

Роль молчаливого свидетеля в ситуациях буллинга является сложной и может иметь серьезные последствия как для жертвы, так и для самого свидетеля.

- Вот, несколько ключевых аспектов, которые можно рассмотреть, чтобы лучше понять эту роль:

Невмешательство и его причины:

Страх. Молчаливый свидетель может опасаться стать сам целью агрессора, поэтому он предпочитает не вмешиваться.

Отсутствие навыков. Свидетель может не знать, как правильно реагировать или бояться сделать ситуацию еще хуже.

Равнодушие. Некоторые люди могут просто не считать себя причастными к проблеме или не понимать её серьезности.

Влияние на жертву:

Ощущение одиночества. Молчаливость свидетелей может усугубить ощущение одиночества и отчуждения у жертвы, так как она ощущает недостаток поддержки.

Усиление страданий. Ощущение незащитности и одиночества может привести к усилению эмоциональных и психологических страданий жертвы.

Социальная динамика:

Распространение буллинга. Молчаливые свидетели могут неосознанно способствовать распространению буллинга, поскольку их пассивность может подталкивать агрессоров к новым действиям.

Формирование нормы. Если большинство свидетелей молчат, это может сформировать норму, в соответствии с которой бездействие приемлемо.

Этический аспект:

Ответственность. Вопрос о том, несет ли молчаливый свидетель ответственность за происходящее, часто становится объектом этического обсуждения. Многие считают, что свидетель несет определенную ответственность за свои действия или бездействие.

Возможные действия молчаливого свидетеля:

Обучение. Предоставление информации и обучение навыкам вмешательства могут помочь снизить молчание свидетелей.

Поддержка. Создание общества, в котором поддержка и вмешательство в ситуации буллинга являются ценностями, может изменить социальную динамику и стимулировать активное поведение свидетелей.

- Всё это описано у вас в РТ МОСТ. Когда вы будете делать домашнее задание можете обратиться к этим подсказкам.

Творческое задание: "Дневник молчаливого свидетеля"

Представить себя в роли молчаливого свидетеля и напишете дневниковую запись о своих мыслях и чувствах в ситуации буллинга.

Ситуация буллинга.

В школе есть группа старшеклассников, которая регулярно устраивает насмешки и издевательства над одним из своих одноклассников, Максимом. Максим - тихий и застенчивый подросток, который часто становится объектом насмешек из-за своего внешнего вида и хобби. Группа буллинга включает в себя как физическое, так и вербальное насилие.

5. Рефлексия – 5 минут

- Ребята, сегодня по подведем итоги посредством упражнения «С чем я ухожу»

Цель: формулирование личностных итогов занятия.

-Вам предлагается рассказать о своем впечатлении от занятия одним предложением, начав со слов: «С сегодняшнего занятия я ухожу...».

- Всем спасибо за работу! До новых встреч!

Класс: 5–11

Цель мероприятия: создать условия для личностного роста участников тренинга, развития и совершенствования способности человека понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим

Задачи

Обучающая:

- дать учащимся понимание понятия «эмпатия» и её значения в межличностных отношениях;
- обучить основным техникам и упражнениям, способствующим развитию эмпатии и умения «читать» невербальные сигналы;
- рассмотреть практические примеры применения эмпатии в различных ситуациях.

Развивающая:

- развить наблюдательность и эмоциональную осознанность у учащихся;
- способствовать развитию способности ставить себя на место другого человека и анализировать его чувства;
- укрепить навыки активного слушания, рефлексии и взаимодействия с окружающими.

Воспитательная:

- формировать уважительное отношение к чувствам других людей и умение учитывать их в процессе общения;
- привить осознание значимости взаимопонимания и поддержки в гармоничных отношениях;
- воспитать стремление быть внимательным и заботливым участником социальной среды.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся знают, что такое эмпатия, для чего она нужна и как её развивать;
- понимают основные принципы работы с эмоциями (своими и окружающих);
- способны находить практическое применение навыкам эмпатии в межличностных отношениях.

Метапредметные результаты:

- учащиеся умеют использовать навыки активного слушания и невербальной коммуникации;
- способны применять технику рефлексии для анализа своих и чужих эмоций;
- развивают способность видеть эмоциональную составляющую общения и учитывать её при взаимодействии.

Личностные результаты:

- учащиеся развивают эмоциональный интеллект, включая саморефлексию и осознание своих эмоций;
- формируют уважительное и заботливое отношение к другим людям, их чувствам и состояниям;
- осознают значимость эмпатии в построении гармоничных отношений и стремятся применять её в своей жизни.

Методы работы: лекция, ситуационный анализ, дискуссия, упражнения.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая.

Оборудование: карточки с эмоциями, куар-код, листочки с написанными на них неодушевленными предметами, снежинки с вопросами, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность упражнения: 45 минут

Ход работы:

1. Организационный этап – 10 минут

Тренер приветствует учащихся.

- Добрый день, ребята.

- Мы очень рады новой встречи с вами, в каком настроении вы бы ни были.

- Глядя на вас сложно понять ваше настроение) А вот как вы его можете передавать свои эмоции, мы сейчас попробуем узнать посредством интересного упражнения.

Упражнение «Передать одним словом»

Упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации, развивать умение слушать, своевременно включать эмпатию.

Необходимые материалы. Карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Процедура:

1. Тренер раздает рандомно (т. е. случайным образом) группе карточки, на которых написаны названия эмоций, и просит не показывать их другим участникам.

Список эмоций: Радость. Удивление. Разочарование. Подозрительность. Грусть.

Веселье. Злость/гнев. Спокойствие. Заинтересованность. Уверенность.

2. Далее тренер просит произнести: «Я очень хочу есть» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника.

3. Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения

1. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

2. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении ваш собеседник?

3. Было ли так, что, позвонив в другу/маме, вы по интонации с первых слов понимали, что с человеком?

- Вы правы. Это упражнение поможет вам лучше распознавать и понимать чувства других. И как раз об этом и будет тема нашего занятия.

2 Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 2 минуты

- Как вы думаете, что такое эмпатия?

Если ребята не справляются тренер помогает

- Вы правы. Иными словами, эмпатия – способность понимать эмоции, которые испытывают окружающие, учитывать чувства других людей при принятии решений, а также сопереживать другим людям.

- Эмпатия – это понимать эмоции окружающих людей.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 24 минуты

- Как вы думаете, нужно ли развивать эмпатию?

- А кто-нибудь знает для чего нужна эмпатия?

- Умнички! Помимо сказанного вами, мы можем поделиться своей точкой зрения для чего же нам нужна эмпатия:

1. Улучшение отношений.

2. Решение конфликтов.

3. Оказание поддержки.

4. Развитие лидерских навыков.

5. Повышение межкультурного понимания.

- Развивать эмпатию можно с помощью: (*Смотреть приложение*).

1. Чтения литературы:

2. Анализа фильмов и сериалов:

3. Техника активного слушания:

4. Рефлексии* своих чувств:

5. Работа волонтером:

6. Создание художественных работ:

7. Самостоятельные исследования:

- А кто-нибудь знает или может предположить какой у вас уровень эмпатии?
- Что же, давайте узнаем точно какой у вас уровень эмпатии.

Тест

<https://wikigrowth.ru/tests/test-na-empatiyu/>



- Те, кто примерно знал какой у вас уровень эмпатии, тест подтвердил это?
- Из тех кто не знал какой у них уровень эмпатии: кто-то хочет поделиться результатом?

- Ребята, всего можно выделить 3 уровня эмпатии:

1. Низкий. Простое считывание поведенческих “сигналов” и попытка интерпретировать их правильно, исходя из пережитого опыта.

2. Средний. Попытка понять человека и разобраться в причинах его поведения. На этом уровне мы ставим себя на место собеседника, чтобы познакомиться с его состоянием.

3. Высший. Уверенное и быстрое считывание новых людей. Отличается от предыдущих уровней тем, что эмпат не забирает на себя проблему собеседника, но при этом рационально анализирует его состояние.

- Именно на высшем уровне появляется навык быстрого подбора уместных реакций и действий.

- Мы каждый день сталкиваемся с проявлением и недостатком эмпатии в коллективе, кругу друзей и семьи.

- Если говорить о людях-эмпатах (у которых эта способность развита), то вы узнаете их по добродушию, взаимопониманию, желанию помочь незнакомому человеку. Люди же с низким эмпатийным порогом часто отличаются своим демотивирующим поведением.

- Но согласитесь, что любому человеку приятнее находиться в окружении эмпатийного человека!

- Понимать, а тем более принимать/ощущать эмоции и состояние другого человека очень сложно. Т.к. человек по своей натуре очень эгоистичное существо. Но можно иметь и очень высокий уровень эмпатии, что тоже не очень хорошо, т.к. можно потерять себя.

- Ребята, во всем должна быть золотая середина!

- Мы сейчас с вами попробуем выполнить упражнение «Комната», а в конце обсудим.

Упражнение «Комната»

Цель: анализ состояния других людей, развитие эмпатии.

Материалы: заранее заготовленные листочки с написанными на них неодушевленными предметами.

Ход упражнения: каждый участник вытягивает лист и от лица этого предмета говорит о себе и своих ощущениях, например, стол, обои, шкаф, цветок в горшке...

Обсуждение:

- Какие мысли возникали в процессе выполнения задания?

- Какие предметы тебе были ближе? Почему?

- От чего зависит успех данного упражнения?

- Какие выводы можно сделать из этого задания?

- Ребята, вы сегодня были очень активны и узнали для чего человеку необходима эмпатия. А сейчас давайте перейдем к д/з.

- На прошлом занятии у вас было творческое задание: "Дневник молчаливого свидетеля". Представить себя в роли молчаливого свидетеля и написать дневниковую запись о своих мыслях и чувствах в ситуации буллинга.

- Нам бы очень хотелось ознакомиться с вашими записями. В целях экономии времени, мы предлагаем вам сфотографировать ваши мини-сочинения. На следующем занятии, мы постараемся озвучить свои мысли в отношении ваших результатов.

4. Домашнее задание – 4 минуты

- Есть много способов развить свою эмпатию, сделайте минимум 2 задания, составленных на основе советов из памятки, на выбор:

1. Прочитай произведение из предложенного ниже списка или выберите свое и проанализируйте, какие эмоции испытывают персонажи? Какая главная внутренняя проблема у персонажа, почему он её испытывает? (**смотреть в приложении**).

- После вы можете поделиться своими эмоциями от выполнения заданий: Помогли ли они вам научиться чему-то новому?

- Слушают.

- Задают уточняющие вопросы.

6. Рефлексия – 5 минут

Игра в снежки

Если вы понимаете, что учащиеся «засиделись», то стоит сделать в конце динамическое завершение занятия.

- Мы с вами много узнали и много размышляли на нашем занятии.

- Интересно, кто какие выводы сделал и чем может с нами поделиться.

- Давайте теперь подвигаемся и, одновременно, подведём выводы о нашем совместном времяпровождении.

- Мы приготовили для вас снежки. Но они необычные, а с вопросами внутри!

- Пока играет музыка мы с вами бросаемся снежками друг в друга, а когда музыка выключается, то 4 человека по очереди отвечают на вопрос, который вам попался.

- Но имейте ввиду, что вопрос есть не в каждом снежке. Начинаем?

Вопросы:

1. *Какие чувства ты испытал, выполняя упражнение «Комната»?*

2. *Какие моменты были наиболее эмоционально насыщенными для тебя во время занятия?*

3. *Как эмпатия может помочь улучшить отношения с друзьями или семьей?*

4. *Есть ли у тебя примеры из твоей собственной жизни, когда эмпатия улучшила отношения с друзьями или семьей?*

5. *Что нового ты узнал?*

6. *Возникают ли у тебя трудности при попытке проявить эмпатию?*

7. *Считаешь ли ты эмпатию важным навыком в повседневной жизни?*

8. *Какие изменения ты заметил в себе после тренинга по развитию эмпатии?*

9. *Каковы твои мысли о том, как эмпатия может влиять на коллективную обстановку в школе или классе?*

10. *Какой уровень эмпатии у тебя?*

11. *На сколько тебе понравилось сегодняшнее занятие?*

12. *Что тебе не понравилось в занятии?*

13. *Что бы ты добавил в занятие?*

14. *Чего тебе не хватило в занятии?*

Класс: 5–11

Цель мероприятия: формирование навыка эффективного использования времени, повышение личной эффективности, позволяющей достигать значимых целей при меньших затратах времени и энергии.

Задачи

Обучающая:

- ознакомить учащихся с концепцией хронотипов и их влиянием на продуктивность;
- дать понятие «хронофаги» и научить определять их в повседневной жизни;
- обучить методам эффективного планирования задач с использованием матрицы

Эйзенхауэра.

Развивающая:

- развить навыки самоорганизации и управления временем;
- сформировать способность анализа собственного времени, выявления потерь и оптимизации повседневной деятельности;
- улучшить умение расставлять приоритеты и избегать прокрастинации.

Воспитательная:

- воспитать ответственность за рациональное использование времени;
- показать важность достижения баланса между работой и отдыхом;
- сформировать мотивацию к личностному росту и повышению эффективности.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся понимают понятия "хронотип" и "хронофаги", знают их классификацию;
- знают структуру матрицы Эйзенхауэра и умеют использовать её для расстановки приоритетов в задачах;
- осознают основные причины потери времени и способы их устранения.

Метапредметные результаты:

- способны выявлять и анализировать личные хронофаги;
- умеют применять тайм-менеджмент для распределения задач;
- развивают рефлексивные навыки, анализируя свои ошибки и корректируя поведение.

Личностные результаты:

- осознают значимость рационального использования времени для достижения целей;
- формируют привычки систематического планирования;
- развивают самодисциплину и внутреннюю мотивацию к повышению эффективности.

Методы работы: объяснительно-иллюстративные, практические, словесные, проблемная ситуация.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, индивидуальная.

Оборудование: листы А5, шляпа, ручки, тетрадь мост, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 40 минут.

Ход работы:

1. Организационный этап – 7 минут

- Привет, ребята!!!
- Ребята, вам часто сняться необычные сны?

- Мне сегодня всю ночь снились злые духи - Хронофаги. И старик, который сказал, что только зная свой хронотип и чувствуя время, я смогу избавиться от этих духов. Ужас какой-то, ничего не поняла)

- Тренер(обращение), вот это у тебя и сны конечно!

- Ребята, мы надеемся, что вы с нетерпением ждали нашей встречи!

- Сегодня мы с вами поговорим о том, что и как влияет на наше планирование времени, и как это отражается на нашем качестве жизни. Поэтому предлагаем начать!

- А сейчас попробуем разобраться, почему существуют различия в уровнях активности человека в разное время суток.

- А знаете ли вы в какое время суток наиболее активны?

- Предлагаем Вам определить свою принадлежность к одному из хронотипов)

1) Трудно ли Вам вставать рано утром?

А. Да, почти всегда (3 балла).

Б. Иногда (2 балла).

В. Редко (1 балл).

Г. Крайне редко (0 баллов).

2) Если бы у Вас была возможность выбора, в какое время Вы ложились бы спать вечером?

А. После часа ночи (3 балла).

Б. С 23:00 до 01:00 (2 балла).

В. С 22:00 до 23:00 (1 балл).

Г) До 22:00 (0 баллов).

3) Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

А. Плотный (0 баллов).

Б. Менее плотный (1 балл).

В. Можно ограничиться вареным яйцом (2 балла).

Г. Достаточно чашки чая или кофе (3 балла).

4) Если вспомнить Ваши последние размовки на работе и дома – когда они преимущественно происходят?

А. В первой половине дня (1 балл).

Б. Во второй половине дня (0 баллов).

5) От чего Вам легче отказаться?

А. От утреннего чая или кофе (2 балла).

Б. От вечернего чая (0 баллов).

6) Как точно Вы отсчитываете время в 1 минуту?

А. Меньше минуты (0 баллов).

Б. Больше минуты (2 балла).

7) Как легко Вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время отпуска, поездок?

А. Очень легко (0 баллов).

Б. Легко (1 балл).

В. Трудно (2 балла).

Г. Не меняю (3 балла).

8) Если рано утром предстоят важные дела, на сколько рано Вы ложитесь спать?

А. Более чем на 2 часа (3 балла).

Б. На час-два (2 балла).

В. Меньше чем на час (1 балл).

Г. Как обычно (0 баллов).

Обработка результатов. Необходимо подсчитать количество баллов по всем вопросам.

Сумма от 0 до 7 баллов позволяет считать испытуемого «жаворонком»;

от 8 до 13 – «голубем»;

от 14 до 20 – «совой».

- Теперь, ребята, вы знаете в какое время в течении дня ваша степень активности находится на максималках.

- Здороваются

- Слушают.

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 2 минуты

- Только зная свой хронотип, можно правильно организовать день и добиваться поставленных целей максимально эффективно.

- В любой сфере жизни, есть помехи, когда нам что-то мешает. Одно из самых распространённых явлений в потере контроля времени – это «ХРОНОФАГИ»

- Как вы думаете, что это?

- Это так называемые «пожиратели времени». Хронофаги могут быть как, неодоушевленными – компьютерные игры, телевизор, соц. сети и т.д., так и одушевленными – друзья с пустыми разговорами, пустыми обсуждениями, отрывающие от дел телефонные звонки и разговоры.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 21 минута

- Как вы думаете, какие основные причины потери времени у подростков? окружают ли вас злые духи, поглотители времени - Хронофаги.

Упражнение «Ваш поглотитель времени» или «Хронофаги».

Цель: поиск личных хронофагов.

- Есть такие дела, которые не приносят никакой пользы человеку, а только зря «пожирают» его время. Хронофаги – это любые факторы, которые приводят к нецелевому использованию времени. А целевое использование, в свою очередь это время, потраченное на достижение поставленных целей. Поэтому хронофаги съедают наши силы, время и цели. Например: неумение вовремя закончить телефонный разговор, сидение «просто так» в сети Интернет, откладывание дел на потом и др.

Мы предлагаем вам составить список причин, которые приводят вас к потере времени! У вас 5 минут.

- Кто закончил, проверьте себя по табличке, не крадут ли ваше время хронофаги?

Виды хронофагов	Примеры
Занятия	<ul style="list-style-type: none"> - Соцсети - Мессенджеры - Видеоигры - Просмотр видео, сериалов и кино - Чтение
Люди	<ul style="list-style-type: none"> - Длительные разговоры по телефону - Рекламные звонки и звонки от мошенников - Ненужная болтовня - Рабочие созвоны, встречи и совещания (если затягиваются и не приносят пользы) - Неорганизованные коллеги и исполнители
Внешние факторы	<ul style="list-style-type: none"> - Погода - Пробки - Очереди - Внезапные болезни

- Сто процентов, что все написали соцсети и телефонные разговоры) Так ребята?

- И если да, то настало время с ними разобраться.

- Очень хорошо!

- Давайте представим, что вам нужно съесть огромного шоколадного слона, но при виде его вы ужасаетесь, как это можно сделать?

Ведущий выслушивает варианты ответов.

- Да, ребята, очень часто мы не конструктивно подходим к выполнению сложных задач.

- Конечно же, легче всего для выполнения этой задачи шоколадного слона разделить на дольки и каждый день съесть по одной. Также и с большими задачами, чтобы справиться с ними необходимо деление большой задачи на части так, чтобы были определены ежедневные порции работы, их планирование и выполнение.

- Помимо распределения приоритетов, важно избавляться от самих хронофагов.

- Как вы думаете, как можно избежать или их сократить?

- Для распределения задач по приоритетам существует Матрица Эйзенхауэра.

Эйзенхауэр для наглядности разработал матрицу. Смысл её в том, что в начале, нужно каждое дело или задачу оценить по приоритетности в одну из четырех групп:

А - Важное и срочное, это *Аврал!*

В - *Важное* и не срочное

С - *Срочное*, но не важное

Д - Не срочное и не важное. *Д* – “дурацкие” дела.

- Более подробно матрица представлена в чек-листе в вашей рабочей тетраде.

- Сейчас мы попробуем попрактиковаться. У вас 10 минут.

Тренер раздает листы бумаги.

- Распределите предложенные в списке дела в соответствии с матрицей Эйзенхауэра в карточку

Список задач:

1. *Дополнительные упражнения по математике (со звездочкой (*))*
2. *Сдать ноутбук в ремонт*
3. *Убрать квартиру*
4. *Купить продукты*
5. *Позвонить однокласснику*
6. *Посмотреть любимый сериал*
7. *Сходить в спортивный зал*
8. *Рассылка приглашений в свой блог/канал*
9. *Пообедать с бабушкой*
10. *Поиграть в онлайн игру*
11. *Посидеть в ВК*
12. *Острая зубная боль*

ОБРАЗЕЦ

Срочно и важно	1. Подготовиться к контрольной (<i>вместо меня ее никто не пишет</i>)	Важно (но не срочно)	1. Записаться на курсы по программированию (<i>можно запланировать на определённую дату</i>)
	2. Записаться к стоматологу (<i>болит зуб</i>)		2. Составить план тренировок (<i>запланировать</i>)
*Не важно (срочно, но не важно)	1. Оплатить интернет (подключить автоплатеж)	Не срочно (не срочно и не важно)	1. Посмотреть фильм «Слово пацана»
	2. Воспользоваться промокодом (сегодня последний день/можно отказаться)		3. Выложить фото с футбола/мероприятия ВК

*сокращать время на выполнение этих заданий (делегировать, автоматизировать, отказаться)

- Матрица Эйзенхауэра помогает людям лучше организовывать своё время, эффективно управлять своими обязанностями и делами.

- Отвлекаясь на что-то мы даже не задумываемся о том, сколько всего можем сделать всего лишь за одну минуту (например: за минуту мы можем прочитать более ста слов, поругаться с близким помыть руки и т.д.).

- Видите? Как много всего!

- Теперь давайте поговорим о промедлении.

- Промедление – это стратегия поведения, при которой человек откладывает свои дела на определенный (или, скорее, неопределенный) срок.

- Про таких людей в народе говорят «пока петух жареный не клюнет, не сделает». Есть такая стратегия у определенной категории населения: начинать делать все в самый последний момент, либо, когда уже ситуация хуже некуда. - Почему такое происходит и как с этим бороться?

- Есть базовые психологические причины, с которых все начинается. Таких причин три:

1. Боязнь провала (Если я буду очень много готовиться, а потом получу трояк, значит, я бездарь.)

2. Боязнь успеха (Если я хорошо подготовлюсь по биологии, то мальчишки будут звать меня "ботаник".)

3. Перфекционизм (подросток осознает, что не в состоянии соответствовать столь высоким требованиям, но подсознательно не может с этим смириться и предпочитает не делать дело вообще, чем сделать его не идеально.)

- Помимо рассмотренных психологически причин, нередко не вполне распознаваемых, существуют еще и другие причины промедления (перечень таких причины и способы борьбы с ними представлены в чек-листе к данному разделу в рабочей тетраде).

- Т. е., ребята, навык планирования и минимизирования в своей жизни хронофаг, можно прокачивать, практикуясь в тайм-менеджменте. И в итоге вы научитесь автоматически при возникновении задач, расставлять правильно приоритеты, а также высвобождать себе временные ресурсы для их выполнения.

4. Домашнее задание – 5 минут

Проверка прошлого д.з.:

- Ребята, легко ли вам было выполнять д/з по эмпатии?

- А кто вел эмоциональный дневник? Можете поделиться впечатлениями?

Д/з по теме «Время»

1. Закрепить матрицу Эйзенхауэр.

Составь матрицу Эйзенхауэр. Напиши минимум по три дела в каждую ячейку, расставь приоритеты. После выполнения, обязательно поставь галочку или вычеркни.

6. Рефлексия – 5 минут

«Дело в шляпе»

Учащиеся передают под музыку шляпу друг другу, когда заканчивается музыка, тот, у кого в руках осталась шляпа, анализирует свою работу на тренинге и обосновывает ее.

1. Насколько тренинг был полезным лично вам?

2. Что было наиболее актуальными для Вас?

3. Что больше всего запомнилось?

4. Будете ли вы пользоваться полученными данными?

5. Планируете ли вы выполнять д/з по теме тренинга?

6. Будут ли полезны для вас аналогичные тренинги?

7. Что вам не понравилось во время тренинга?

Класс: 5–11

Цель мероприятия: научиться определять собственные ценности и формировать личные цели.

Задачи

Обучающая:

- познакомить учащихся с понятием «жизненные ценности» и их значимостью в формировании целей;
- научить выделять и анализировать собственные приоритеты и ценности;
- формировать умение ставить реалистичные цели и разрабатывать пошаговые планы их достижения.

Развивающая:

- развить способность к саморефлексии, осмыслению своих жизненных приоритетов;
- совершенствовать навыки анализа текущего состояния, постановки целей и планирования;
- развивать эмоциональную устойчивость и уверенность в своих возможностях.

Воспитательная:

- воспитывать ответственное отношение к своей жизни и будущему;
- формировать позитивное отношение к самосовершенствованию и достижению поставленных целей;
- прививать ценность заботы о себе и своих интересах как ключевого ресурса в жизни.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся умеют определять свои основные жизненные ценности;
- знают основные принципы постановки целей и разработки пошагового плана их достижения;
- осознают значимость личной ответственности за свои действия и решения.

Метапредметные результаты:

- умеют применять навыки самоанализа для оценки своих ценностей и целей.
- развивают способность планировать свои действия, деля крупные цели на достижимые шаги.
- осознают взаимосвязь между своими ценностями, поставленными целями и шагами их реализации.

Личностные результаты:

- формируют осознание своей значимости как личности.
- учатся учитывать свои ценности и приоритеты при постановке целей.
- развивают уверенность в своих возможностях достигать поставленных целей, преодолевая препятствия.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая.

Оборудование: листы А5, видео, воздушные шары, дорожная карта, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 40 минут.

Ход работы:

1. Организационный этап – 2 минуты

- Привет, Ребята! Знаете, мы с вами столько всего прошли, столько тем поднимали, обсуждали, мы так много с вами трудились! Мы очень выросли с Вами за это время!

- Здороваются

Слушают.

2. Постановка учебной задачи – 5 минуты

(актуализация знаний)

- Друзья, это одна из наших последних встреч с вами.
- Именно поэтому нам бы очень хотелось всё-таки понять, что мы изучали всё это время и для чего.

- Каждому из нас важно то, кем мы планируем быть и как именно хотим жить.

- Давайте вспомним! В начале нашего пути вы создавали себе своего помощника-персонажа. У всех у Вас он получился абсолютно разным. Откройте тетради МОСТ и посмотрите на них. Вы придумали им имена, наделили их характером и стилями поведения в конфликте. Посмотрите на них еще раз.

- А теперь ответьте на вопрос, если бы мы сейчас вам предложили нарисовать персонажа, был бы он похож на того, который был в самом начале? Имел бы он тот же характер, обладал теми же эмоциями, вел бы себя также во время конфликта?

- Конечно НЕТ! Вы правы ребята, потому что вы приобрели те знания и навыки, которыми не обладают и половины ваших сверстников. Мы Вам больше скажем, даже не все взрослые знают и умеют, то, что вы!

- А все очень просто, потому что вы работали над собой, Вы растили себя эмоционально и психологически.

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 28 минуты

- **Упражнение «Ценности жизни» (листочки, каждому по 5)**

- Вы когда-нибудь задумывались, имеет ли жизнь свои ценности?

- Что больше всего вы цените в жизни сейчас?

- Мы предлагаем вам написать 5 ценностей (учащиеся пишут каждую ценность на 1-м листике). (**Вывести на слайд перечень ценностей человека**)

- А теперь давайте оправимся в путешествие.

- Представьте себе, что вы решили отправиться со своими друзьями в поход в лес. На пути вам встречаются препятствия, которые нужно преодолеть, чтобы узнать, что будет дальше вы должны отдать одну ценность.

- Вы заходите в лес, идете и видите, на дороге лежит огромное дерево, которое мешает вам пройти, и чтобы через него пройти, вам необходимо отдать ценность.

- Вы перешагиваете через дерево и идете дальше, по пути вам встречается бешенный медведь, чтобы убежать от него вам необходимо отдать одну ценность.

- Вы убежали от медведя, еще прошли немного и устали, хотите отдохнуть, но не можете разжечь костер. Чтобы добыть огонь, для этого отдайте еще одну ценность.

- Хотите знать, чем закончился ваш поход? Отдайте последнюю ценность!

- *Окончание похода:* Вы добыли огонь, разожгли костер, покушали, поиграли в волейбол и благополучно вернулись домой)

- У кого какие ценности остались?

- Как вы думаете, почему осталась именно эта ценность?

- Как вы думаете, правильно ли сделали те учащиеся, которые остановились на пол пути и не отдали свои ценности?

- Супер, ребята! Несмотря на то, что вы все имеете разные ценности, вас объединяет то, что вы люди! И тому подтверждение ваши персонажи) Несмотря на то, что многие из них не имеют человеческого облик, их рисовали Вы-люди!

- А сейчас предлагаем посмотреть небольшой ролик

Просмотр видеоролика «Никогда не сдавайся!»

<https://www.youtube.com/watch?v=x9cKeON8s1Y>

или

<https://www.youtube.com/watch?v=-bIz94AykCA>

- Как вы понимаете этот ролик?

- Ребята, безусловно вы все правы)

- Но выполняя предыдущее упражнение, вы забыли написать самую важную ценность – себя!

- Самая главная ценность в жизни – это вы сами! Всегда идите вперед, падаете – вставайте, сталкиваетесь с трудностями – работайте над своей самооценкой, своими эмоциями, границами. Развивайте навыки вербального/невербального общения. Хотите, чтоб вас слышали, научитесь проявлять эмпатию – слушайте других, чтоб слышали вас. Учитесь доносить словами.

- Ставьте перед собой цели и невзирая на препятствия смело шагайте к ее достижению!

- А сейчас ребята, у Вас будет последнее домашнее задание (тренеры раздадут бланки «Дорожная карта – «Мои цели»). Вам необходимо будет его заполнить и вложить в свою рабочую тетрадь «МОСТ».

- Вам нужно написать основную цель, которую бы вы хотели достигнуть. Подумайте хорошо, прежде чем написать. Это должно быть не желание, а именно цель:

1) Цель должна быть достижима в ближайшее время!

2) Ответьте себе на вопрос: «Что даст мне достижение этой цели?»

3) Цель должна быть детально прописана:

- Образец не правильной цели: компьютер.

- Образец правильной цели: купить компьютер (прописать характеристики) до 26.12.2024 года.

4) **Разбивайте цель на более мелкие.** Что нужно, чтобы..?

Например:

ЦЕЛЬ: купить компьютер (прописать характеристики) до 26.12.2024 года.

Шаг № 1 – Экономим с карманных денег (берем перекусы из дома, плотно завтракаем и обедаем дома, ходим пешком).

Шаг № 2 – Просим всех родных/знакомых дарить на праздники деньги.

Шаг № 3 – Устроиться на подработку (выгул собак/раздача флаеров/работа вожатым и т.д.).

Шаги можно разбивать на мини шаги (разбить шаг №3 на шаг №4 и шаг № 5)

Шаг № 4 – Устроиться на подработку в учебное время (выгул собак/раздача флаеров)

Шаг № 5 - Устроиться на подработку в каникулярное время (работа вожатым, соц. работник и т.д.).

5) Шагов может меньше/больше.

4. Рефлексия – 5 минуты

- Ну вот и подошла наша встреча к концу.

- Чтобы цели, которые вы ставите перед собой, достигнуть, нужно убирать все преграды со своего пути.

- Предлагаем вам представить, что надутый шарик – это ваше 1-е препятствие. Просто сядьте на него, раздавите так, чтоб эта преграда никогда больше не мешала идти вам к цели!

- И на этой позитивной ноте, мы с Вами прощаемся) У нас осталось впереди последнее занятие) До встречи, ребята!

Класс: 5–11

Цель мероприятия: формирование у учащихся умения выражать благодарность и подводить итоги своей деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- научить учащихся выражать благодарность словами;
- развить способность рефлексировать свои достижения.

Развивающие:

- развивать умение анализировать пройденный опыт;
- совершенствовать навыки работы в группе и индивидуально.

Воспитательные:

- воспитывать чувство уважения к труду и заботе других людей;
- формировать культуру благодарности в межличностных отношениях.

Планируемые результаты:

Предметные:

- знание значения благодарности и её роли в общении;
- умение формулировать мысли и выражать их в корректной форме.

Метапредметные:

- умение анализировать и обобщать полученный опыт;
- способность взаимодействовать с окружающими, демонстрируя уважение и

благодарность.

Личностные:

- осознание важности благодарности как основы для позитивных отношений;
- формирование навыка искреннего проявления доброжелательности.

Методы работы: беседа, упражнение, игра.

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая

Оборудование: ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 45 минут.

Ход работы:

1. Организационный момент – 5 минут

Приветствие учащихся, создание доброжелательной атмосферы.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас особенное занятие, которое завершает серию наших встреч. Мы будем говорить о том, как важно выражать благодарность. Но не просто обсуждать, а учиться делать это искренне и с уважением.

2. Постановка учебной задачи – 5 минут

- Как вы думаете, почему важно говорить «спасибо»?

- Верно, благодарность не только улучшает настроение окружающим, но и помогает укреплять отношения.

- Сегодня мы научимся:

замечать, за что можно сказать спасибо,

говорить это искренне,

и подводить итоги, анализируя, чему мы научились за последнее время.

3. Основная часть – 30 минут

Игра «Ассоциации» (5 минут)

- Давайте начнём с небольшой разминки. Я назову слово «благодарность», а вы по очереди называйте слова, которые у вас с ним ассоциируются. Например: «доброта», «уважение», «улыбка».

Ведущий фиксирует ответы на доске или в заметках, затем обсуждают.

- Какие слова встретились чаще всего? Почему?

Упражнение «Спасибо за...» (10 минут)

- Каждый из нас встречал в жизни моменты, когда хотелось сказать спасибо. Сейчас мы потренируемся делать это искренне.

- Возьмите лист бумаги и напишите три вещи, за которые вы благодарны:

- человеку из вашего класса;
- кому-то из ваших близких;
- самому себе.

- По желанию вы можете адресовать свои «спасибо» прямо здесь.

- Как вы думаете, что вы чувствуете, когда благодарите? А когда получаете благодарность?

Игра «Проверка сплочённости» (10 минут)

- Встаньте в круг. Сейчас каждый из вас по очереди скажет своему соседу справа: за что он благодарит (например, за помощь, за хорошее настроение, за поддержку);

что хорошего он узнал о себе, благодаря этому человеку.

Например: «Спасибо за то, что ты всегда готов поддержать меня. Благодаря тебе я понял, что дружба – это большая ценность».

- Было ли сложно находить слова благодарности? Почему?

Упражнение «Подводим итоги» (5 минут)

- А теперь каждый из вас напишите на листе бумаги:

чему вы научились за время наших встреч? что бы вы хотели пожелать себе и классу на будущее?

- Кто хочет поделиться?

4. Рефлексия – 5 минут

- Ребята, как вы думаете, что вам особенно запомнилось на наших занятиях?

- Было ли что-то, что изменило ваше отношение к себе или другим?

- Спасибо вам за то, что вы были такими внимательными, добрыми и открытыми на наших встречах. Помните, что искреннее «спасибо» делает наш мир теплее и добрее.

Класс: 5–11

Цель мероприятия: обобщить и систематизировать знания учащихся изученных в процессе реализации проекта «мост»

Задачи

Обучающая:

- обобщить и систематизировать знания, полученные в рамках занятий «МОСТ»;
- закрепить основные термины и понятия;
- способствовать осознанию учащимися ценности приобретённых знаний и навыков.

Развивающая:

- развить навыки рефлексии и анализа собственного опыта;
- способствовать осознанию изменений, произошедших за время работы с проектом;
- совершенствовать коммуникативные навыки и навыки партнёрского общения.

Воспитательная:

• способствовать сплочению классного коллектива через совместное подведение итогов;

- воспитывать чувство благодарности и уважения к себе и окружающим;
- развивать осознание значимости личного вклада в коллективное взаимодействие.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

• учащиеся демонстрируют усвоение основных знаний, полученных в ходе проекта, через выполнение;

- показывают умение применять термины и понятия на практике;
- формируют осознанное отношение к важности эмоционального интеллекта и партнёрского общения.

Метапредметные результаты:

• способны анализировать собственный опыт и выделять изменения, произошедшие за время проекта;

• умеют аргументировать свои ответы, опираясь на предоставленные материалы и собственные наблюдения;

• используют коммуникативные навыки в процессе выполнения заданий и рефлексии.

Личностные результаты:

- осознают свои личные достижения, изменения и рост за время работы с проектом;
- чувствуют себя частью коллектива и ценят вклад каждого участника;
- испытывают чувство гордости за свои усилия и приобретённые навыки.

Методы работы: беседа, упражнения, игра

Формы организации работы учащихся: фронтальная, групповая

Оборудование: кроссворд, таблица терминов и определений, браслеты, ручки, тетрадь МОСТ, интерактивная доска, проектор, компьютер, помещение (школьный кабинет).

Продолжительность занятия: 40 минут.

Ход работы:

1. Организационный этап – 10 минут

- Привет!

- Мы надеемся, что говорим вам это не в последний раз.

Упражнение «Назови, 5 людей кто...?»

Тренер просит назвать 5 богатейших людей на планете, 5 последних «Мисс Мира», 5 лауреатов Нобелевской премии, 5 лауреатов кинопремии «Оскар».

- Трудно? Да, это действительно трудно, но не беспокойтесь – этого никто не помнит. И стихают аплодисменты... Призы покрываются пылью, победители забываются.

- А теперь назовите трех учителей, которые внесли вклад в ваше образование; трех друзей, которые помогли вам в трудную минуту; несколько человек, которые вызвали у вас особые чувства; 5 человек, с которыми вам нравится проводить время. Это осуществимо!

- А теперь ответьте на вопрос: «А вы в каком из этих списков?»

Помните, что самая важная вещь в жизни – значить для других намного больше, чем побеждать для себя. Самая важная вещь – помогать другим побеждать.

- Ищите смысл жизни, придавай смысл каждому дню, учитесь и познавайте красоту мироздания. Счастье – это путь, а не пункт назначения.

- Счастье – не в обретении, а в изменении к лучшему.

2. Постановка учебной задачи (актуализация знаний) – 5 минут

- В прошлый раз мы говорили вам, что это была одна из заключительных наших встреч.

- А сейчас мы с грустью говорим, что это наша последняя.

- Вам вообще что-то запомнилось с наших занятий?

- Они были интересные?

- Мы предлагаем вам проверить то, на сколько хорошо вы запомнили материал, данный вам нами.

- Задача будет заключаться в том, что вы должны будете выполнять задания и отвечать на вопросы в разных форматах.

- И мы, посоветовавшись, решили сделать для вас бонус: можно пользоваться вашими тетрадями МОСТ!

-Ну что, погнались??

3. Работа по теме (решение поставленной проблемы) – 20 минут

1. Кроссворд (смотреть в приложении).

2. Сопоставление термина и определения (смотреть в приложении).

3. Крокодил (смотреть в приложении).

4. Рефлексия – 5 минут

- Давайте вспомним наше самое первое занятие.

- Вы писали свои страхи, проблемы, ожидания, возможные цели и все, что вас волновало?

- Сейчас мы хотим, чтобы каждый из вас вспомнил, что написал тогда. Помните ли вы то, чем вы тогда занимались и что вас тогда беспокоило?

- Теперь, давайте по очереди поделимся своими мыслями. Какие изменения произошли с вами за время наших занятий? Можете ли вы заметить, какие из ваших страхов или проблем стали менее важными или даже растворились? Какие успехи вы достигли? И что вы узнали о себе за это время?

- Эта тетрадь и наши записи в ней являются своеобразным отражением наших изменений и роста. Вы большие молодцы, что проделали такой огромный путь! Мы гордимся вами!

- А теперь мы бы хотели, чтобы вы поделились с вашей тетрадью результатом, который видите сейчас.

- Вы правда большие молодцы!

- Спасибо вам за такую прекрасную работу!

- Мы бы хотели, чтобы вы всегда о нас помнили и поэтому просим принять наши браслеты, которые мы сделали для вас сами!

- Давайте мы с вами обнимемся!

- Надеемся, что встретимся ещё с вами!

- До новых встреч!



Отпечатано в типографии издательства «Экоинвест»
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9
Тел.: +7 (861) 944-65-01
E-mail: ecoinvest@mail.ru
<http://publishprint.ru>

Подписано в печать 23.12.24.
Формат 60×84 ¹/₁₆. Гарнитура Times New Roman.
Печать цифровая. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 18,37. Тираж 500 экз.
Заказ № 2951.