

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО
Решением Педагогического Совета
ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 120 от 30.08.2024г.
И.о. директора ГБУ ЦППМСП
Невского района Санкт-Петербурга
_____ В.Г. Иноземцева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ. ПУТЬ К УСПЕХУ!»**

Возраст учащихся – 14-18 лет

Срок реализации – 8 часов

Автор:
Гусева Ольга Александровна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2024-2025 учебный год

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Основные характеристики программы	3
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	8
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	10
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	10
<i>Приложение 1</i>	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Программа «Эффективное взаимодействие. Путь к успеху!» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность, так как ставит своей целью формирование ценностей конструктивного разрешения конфликтов у обучающихся. Знакомство старшеклассников с основами компетентностей, необходимых для конструктивного разрешения конфликтов.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-273), Федеральным Законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания», Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3), Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель), Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Адресат программы: старшие подростки в возрасте 14-18 лет (обучающиеся 8-11 классов).

Актуальность программы обусловлены анализом поставленных перед образованием новых целей и задач – формирование личности гражданина демократического правового общества. Все качества гражданина (активность, толерантность, способность к самоопределению) связаны с функционированием

определенных психологических механизмов личности как субъекта собственной жизнедеятельности и общественной жизни. Особого внимания требуют школьники, которые в силу своих индивидуальных психологических и физиологических особенностей испытывают коммуникативные и личностные проблемы и нуждаются в индивидуальной поддержке.

Способность строить конструктивные отношения с окружающими и эффективно решать спорные проблемы является важным показателем развития личности. Характерные для каждого человека способы поведения в конфликтных ситуациях начинают складываться на ранних этапах становления личности, в процессе активного освоения ребенком окружающей действительности, его включения в широкую систему социальных отношений, осознания себя и своего места в ней.

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

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

Подростковый и юношеский возраст – самые трудные из всех возрастов, представляющие собой период становления личности. Вместе с тем, это самые ответственные периоды, так как именно в эти периоды закладываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию – это самопознание, самовыражение и самоутверждение.

В начале подросткового возраста у ребенка появляется и устанавливается стремление быть похожим на старших детей и взрослых, причем такое желание становится настолько сильным, что, форсируя события, подросток иногда преждевременно начинает считать себя уже взрослым, требуя соответствующего обращения с собой как со взрослым человеком. Однако подросток еще далеко не во всем отвечает требованиям взрослости. Приобрести качества взрослости стремятся все без исключения подростки. Видя проявления этих качеств у старших людей, подросток часто некритически подражает им. Довольно часто взаимоотношения со взрослыми характеризуются повышенной конфликтностью. Одновременно изменяется и характер взаимоотношений со сверстниками, появляется потребность в общении с целью самоутверждения.

Перестройка всей сложившейся системы отношений с родителями, учителями, сверстниками приводит к возникновению противоречий, конфликтов. Необходимо отметить, что межличностное взаимодействие в ситуациях конфликта вызывает затруднения у подростков, в их отношениях преобладают деструктивные тенденции. Зачастую вместо анализа проблемы и поиска оптимальных путей её решения подросток пытается интенсивным способом повлиять на объект противоречия и производит действия, ведущие к обострению конфликта. Это связано, прежде всего, с недостатком коммуникативной и социальной компетентности подростков.

Можно выделить характерные особенности подросткового возраста: эмоциональная незрелость, недостаточно развитое умение контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей,

повышенная внушаемость, желание самоутвердиться и стать взрослым. В психолого-педагогической литературе стало традиционным обозначать этот возраст в терминах «конфликтный». Критически осмысливая себя и окружающих, подросток протестует против ханжества взрослых, их мнимой праведности, при нередко лживых поступках. Отсюда вытекает особая конфликтность поведения подростков. Стоит отметить, что в конфликтной ситуации подростковая позиция отличается особой эмоциональностью и агрессивностью. Заметную роль в этом играют чувства и эмоции негативного характера: гнев, страх, месть, враждебность. Соответственно конфликтное поведение детей подросткового возраста, связанное с этими эмоциями, может выражаться в драках, побоях, оскорблениях, телесных повреждениях.

Таким образом, конфликтность в личностных характеристиках подростков формируется в основном как форма протеста против непонимания, из - за неудовлетворенности своим положением в обществе, что проявляется и в соответствующем поведении. Вместе с тем на развитие конфликтности и агрессивности подростка влияют также природные особенности его темперамента, например, возбудимость и сила эмоций, способствующие формированию таких черт характера, как вспыльчивость, раздражительность, неумение сдерживать себя. Естественно, что в состоянии фрустрации подросток с подобной психической организацией ищет выход внутреннему напряжению, в том числе и в ссоре, в драке и пр. Кроме того, конфликт может быть вызван необходимостью защитить себя или удовлетворить свои потребности в ситуации, в которой растущий человек не видит иного выхода.

Отличительные особенности программы заключаются в комплексном подходе к её реализации. Содержание программы включает в себя как диагностический компонент (в том числе самодиагностика), так и информационный материал, и практические методы, которые можно использовать (индивидуально или в группе) самостоятельно.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы: программа реализуется в объеме 8 часов (6 аудиторных часов, 2 внеаудиторных часа). Сроки реализации программы: в течение 2024-2025 учебного года.

Цель программы: формирование ценностей конструктивного разрешения конфликтов у обучающихся.

Задачи программы.

Образовательные:

- Обучение приемам и способам урегулирования школьных конфликтных ситуаций.
- Обучение различным способам реагирования на школьный конфликт.
- Обучение обучающихся коммуникативным умениям и навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества.

Развивающие:

- Развитие навыков конструктивного взаимодействия.
- Развитие внешних ресурсов, которые помогают в разрешении школьных конфликтов.
- Формирование представлений о самом себе, своих личностных свойствах и качествах, то есть дать установку на самопознание и самооценку.

Воспитательные:

- Формирование положительного отношения к активной общественной деятельности.
- Воспитание ответственного отношения к своему способу реагирования в конфликтной ситуации.
- Воспитание культуру общения детского коллектива, формирования социально-нравственной позиции.

Планируемые результаты

Личностные:

- ❖ Сформированность в результате образовательного процесса системы ценностных отношений к себе, другим людям, окружающему материальному миру, в целом, общественной жизни.

- ❖ Сформированность культуры общения и поведения в социуме.
- ❖ Повышение уровня конфликтной компетентности во взаимодействии со всеми участниками образовательных отношений.

Предметные:

- ❖ Владение теоретическими знаниями основ конфликтологии.
- ❖ Владение способами демократического стиля общения и выстраивания со взрослыми и сверстниками, умение выстраивать доверительные взаимоотношения.
- ❖ Умение рассуждать, анализировать, обсуждать ситуацию.

Метапредметные:

- ❖ Умение урегулировать конфликтные ситуации.
- ❖ Умение применять на практике способы и приемы эффективной коммуникации.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ (русский язык).

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

Занятия проходят на базе ОУ Невского района Санкт-Петербурга.

Реализация программы в групповой форме предполагает проведение занятий на базе образовательного учреждения Невского района по предварительно согласованной заявке учреждения с ГБУ ЦППМСП Невского района Санкт-Петербурга.

В процессе реализации программы предусмотрены следующие **формы проведения занятий:** диагностика, групповое обсуждение, обсуждение с использованием элементов дискуссии, тренинг. Для промежуточного контроля используются наблюдение, беседа.

Диагностика проводится в форме самооценки каждым обучающимся своих особенностей, обработки и самоанализа.

Формы подведения итогов предусматривают проведение теста «Конфликты в межличностных взаимоотношениях».

Программа может быть реализована полностью, без изменения общей трудоемкости.

Материально-техническое обеспечение программы. Для проведения занятий по программе необходимо изолированное помещение, в котором можно организовывать пространство (работа в мини группах), исходя из целей занятия. Доска, мел, принтер, бумага, интерактивная доска, проектор, «рабочая» тетрадь (12 листов).

Дидактические материалы: бланки анкеты оптанта, психодиагностических тестов.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, обучающиеся в 8 - 11 классах общеобразовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга, на основании запроса ОУ.

Условия формирования групп: разновозрастные группы (обучающиеся одного класса). Данная программа предназначена для проведения занятий с группой до 30 человек. Минимальный состав группы 10 человек. Допускается объединение классов при реализации программы.

Формы организации занятий: групповая, индивидуальная, аудиторная и внеаудиторная.

При реализации программы предусмотрены аудиторные (групповые) занятия так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия (индивидуальные). Количество аудиторных часов - 6 (2 часа групповой диагностики, 2 часа групповой консультации по результатам внеаудиторной работы и тренинга), количество внеаудиторных часов - 2. Аудиторные занятия - занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная: беседа, показ, объяснение и т.п.;

· групповая: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;

· индивидуальная: предназначена для отработки отдельных навыков.

Практическая целесообразность программы заключается в том, что она отражает наиболее актуальные проблемы, динамическое развитие и системность особенностей современного подростка, включенного в психосоциальные условия жизни, обучения, получения образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Знакомство. Введение в прикладную конфликтологию	1	0,2	0,4	Информирование. Групповая беседа. Просмотр мультфильма «Мост». Тест «Конфликтная ли вы личность?».
2	Внеаудиторная работа	1	0,2	0,4	Домашнее задание. Сочинение притчи «Мир без конфликтов».
3	Причины возникновения конфликта. Стратегии выхода	1	0,2	0,4	Информирование. Групповая беседа. Наблюдение. Отработка стратегий.
4	Стили поведения в конфликте. Способы продуктивного разрешения конфликтов в школьной среде	2	0,4	0,8	Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации. Диагностика «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях» (К. Томас). Информирование. Групповая беседа.
5	Что такое эффективная коммуникация? Техники активного слушания	1	0,2	0,4	Информирование. Групповая беседа. Отработка техник.
6	Бесконфликтный стиль общения	1	0,2	0,4	Информирование. Групповая беседа. Отработка техник.
7	Восстановительный подход в решении конфликтных ситуаций «учитель-ученик», «ученик-ученик»	1	0,2	0,4	Информирование. Групповая беседа. Наблюдение. Тест «Конфликты в межличностных взаимоотношениях».
Всего:		8	2	6	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Эффективное взаимодействия. Путь к успеху!»
на 2024-2025 учебный год

дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов (аудиторных)	режим занятий
16.09.2024	04.11.2024	8	8	1 раз в неделю
11.11.2024	30.12.2024	8	8	1 раз в неделю
13.01.2025	03.03.2025	8	8	1 раз в неделю
10.03.2025	28.04.2025	8	8	1 раз в неделю

Календарный учебный график в данной программе представлен в виде типового графика в связи с тем, что набор в группы идет круглогодично. По мере комплектования групп на каждую из них составляется график в соответствии с реальными сроками начала работы и является частью приложения к данной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из аудиторных занятий: информационной, диагностической, развивающей и собственно консультационной частей. Основу программы составляют практические методы, которые можно использовать, как в индивидуальной работе, так и для работы в группе под руководством педагога-психолога, владеющего техниками урегулирования конфликтных ситуаций. Обучающимся будет предложено отражать работу в рабочей тетради, где они смогут фиксировать пройденный материал и выполнять диагностику.

Информационная часть включает информирование обучающихся о таких понятиях как: «конфликт», «коммуникация», «эффективные способы разрешения конфликтных ситуаций», «стили поведения в конфликтных ситуациях». Расширяет представления участников программы по вопросам: конструктивного разрешения конфликтов; мотивации учеников на самостоятельный дальнейший поиск информации, развивающей социальную компетентность подростков относительно выхода из конфликтных ситуаций.

Развивающая часть включает проведение индивидуальных, в парах, в группах упражнений, практических техник на развитие коммуникативных навыков и способов урегулирования конфликтов в школьной среде.

Диагностическая часть предусматривает изучение уровня развития коммуникативной компетентности, оценки собственного поведения в конфликтной ситуации. Самостоятельную обработку и обсуждение диагностических результатов.

Собственно консультационная представляет собой заключительную часть курса, которая проводится в форме беседы и теста.

Тема «Знакомство (Введение в прикладную конфликтологию)».

Цель занятия: мотивация обучающихся на участие в программе, формирование у них установки на взаимопонимание, создание климата психологической безопасности, установление принципов работы в группе, знакомство с теоретической составляющей конфликта.

Теория: Мини-лекция «Что такое конфликт?».

Практика.

1. Формирование у членов группы установки на взаимопонимание, создание климата психологической безопасности, установление принципов работы в группе.
2. Просмотр мультфильма «Мост» (обсуждение).
3. Тест «Конфликтная ли вы личность?»
4. Рефлексия занятия.

Внеаудиторная работа. Домашнее задание. Сочинение притчи «Мир без конфликтов».

Тема «Причины возникновения конфликта снаружи и внутри. Стратегии выхода».

Цель занятия: расширение представлений подростков о психологической сущности конфликтов, о причинах школьных конфликтов.

Теория: Мини-лекция. «Из-за чего возникают и как развиваются конфликты в школе?».

Практика

1. Работа в малых группах «Эксперты по школьным конфликтам».
2. Анализ конфликтной ситуации.
3. Упражнение «Причины конфликта: снаружи и внутри».
4. Рефлексия занятия.

Тема «Стили поведения в конфликте. Способы продуктивного разрешения конфликтов в школьной среде».

Цель занятия: знакомство представлений обучающихся о стилях поведения в конфликте, способах продуктивного разрешения конфликтов в школьной среде.

Теория: Мини-лекция «Стили поведения в конфликте».

Практика

1. Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации.
2. Диагностика «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях» (К. Томас).
3. Рефлексия занятия.

Тема «Что такое эффективная коммуникация? Техники активного слушания».

Цель занятия: сформировать способы, приемы и техники эффективного общения со сверстниками.

Теория: Мини - лекция «Что такое коммуникация».

Практика

1. Упражнение на отработку эффективной коммуникации: «Комплементы», «Сплетня».
2. Упражнение на отработку техник активного слушания: «Диалог», «Позиции в общении».
3. Рефлексия занятия.

Тема «Бесконфликтный стиль общения».

Цель занятия: создание условий для выявления закономерностей эффективной коммуникации и формирование навыков бесконфликтного общения; создание условий для выявления и анализа барьеров в общении.

Теория: Мини - лекция «Конфликтогены».

Практика

1. Упражнение на отработку навыков бесконфликтного общения: «Роли», «Конфликтогены».
2. Упражнение на отработку без барьерного общения: «Четыре квадрата», «Парафраз». Отработка навыков невербальной коммуникации.
3. Рефлексия занятия.

Тема «Восстановительный подход в решении конфликтных ситуаций «учитель-ученик», «ученик-ученик»».

Цель занятия: познакомить с алгоритмом урегулирования конфликтной ситуации в школьной среде.

Теория: Мини-лекция «Конфликтные ситуации «учитель-ученик», «ученик-ученик». Единый алгоритм решения любого школьного конфликта».

Практика

1. Отработка кейсов.
2. Тест «Конфликты в межличностных взаимоотношениях».
3. Рефлексия занятия. Обратная связь после реализации программы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии, включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях - информационном, психологическом, биоэнергетическом;
- лично-ориентированные технологии, обеспечивают комфортные условия в учреждении, бесконфликтные и безопасные условия развития;
- гуманно-личностные технологии, отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи обучающимся в период пубертатного периода.

Учебные пособия:

- справочная литература;
- интернет-источники

Дидактические материалы:

- раздаточный материал с бланками тестов и анкет (см. Приложение 1).

Оценочные материалы

Входной контроль проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений.

Форма:

- устный опрос;
- педагогическое наблюдение.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего времени реализации программы.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- диагностика (согласно Приложения 1);
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения самостоятельной работы.

Итоговый контроль проводится по завершению программы:

Формы:

- устный опрос;
- тест;
- анализ и обобщение данных об освоении программы учащимися.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Примерные программы внеурочной деятельности под ред. В.А.Горского. – М.: Просвещение, 2010. – (Стандарт второго поколения).
2. Школьная служба восстановительной медиации (примирения). Система подготовки медиаторов. 5 – 9 классы: практические занятия, тренинговые задания / авт.-сост. О.А. Уварова. – Волгоград: Учитель, 2014.
3. Лукманов Е.В. Психология школьного конфликта / Е.В. Лукманов // Справочник заместителя директора школы. – 2008. - №5.
4. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе / И.В. Стишенок. – СПб.: Речь, 2011.
5. Сборник психологических тестов/Составители: Л.А. Богатова, В.В. Герасимова, Л.А. Кудряшова, И.А. Радчук.-Казань: КНПО ВТИ, 2007.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры упражнения: практ. Пособие : в 4 т. Т.2 / К. Фопель; [пер. с нем.] – М.,: Генезис, 1998.
7. Аникеева Н.П. Учителю о психологическом климате в коллективе. - М., 1988.
8. Юдина Н.А. «Навстречу». Программа воспитания коммуникативной культуры школьников //Классный руководитель// № 3 - 2007.
9. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 1997.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

ТЕСТ «Конфликтная ли вы личность?».

Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

- А) не принимаю участия;
- Б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- В) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой лидеров?

- А) нет;
- Б) только если имею для этого веские основания;
- В) критикую по любому поводу не только лидеров, но и тех, кто их защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

- А) только если люди необидчивые;
- Б) лишь по принципиальным вопросам;
- В) споры – моя стихия.

4. Очереди. Как вы реагируете, если кто-то лезет в обход?

- А) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
- Б) делаю замечание;
- В) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

- А) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- Б) молча возьму солонку;
- В) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...

- А) с возмущением посмотрю на обидчика;
- Б) сухо делаю замечание;
- В) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась:

- А) промолчу;
- Б) ограничусь коротким тактичным комментарием;
- В) устраю скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

- А) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- Б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- В) проигрыш надолго испортит отношение.

Теперь подсчитайте набранные очки, исходя из того, что каждое

«А» - 4 очка,

«Б» - 2,

«В» - 0.

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций в школе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете, лишь если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем положении в обществе или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты – это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но, если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Опросник К. Томаса для выявления типа поведения в конфликтных ситуациях

Инструкция: «Вам предлагается 30 пар суждений. В каждой паре Вы должны выбрать то суждение, которое является наиболее типичным для характеристики Вашего поведения. Поставьте в регистрационном листе, в соответствующем месте буквы А или Б.»

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Ключ к методике диагностики стилей поведения в конфликте К. Томаса

Соперничество (соревнование):

А: 3, 8, 10, 17, 25, 28;

Б: 6, 9, 13, 14, 16, 22.

Сотрудничество:

А: 5, 11, 14, 19, 20, 23;

Б: 2, 8, 21, 26, 28, 30.

Компромисс:

А: 2, 4, 13, 22, 26, 29;

Б: 7, 10, 12, 18, 20, 24.

Избегание:

А: 1, 6, 7, 9, 12, 27;

Б: 5, 15, 17, 19, 23, 29.

Приспособление:

А: 15, 16, 18, 21, 24, 30;

Б: 1, 3, 4, 11, 25, 27.

Интерпретация результатов теста К.Томаса

для выявления выраженности стратегий поведения в конфликте.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.

Соперничество: наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Приспособление: означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого.

Компромисс: компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

Уклонение (избегание): для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей

Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

Тактики поведения в конфликте (по Томасу-Киллмену)

Тактика: Соперничество (преобладание). Преимущества и недостатки тактики:

Человек проявляет стремление добиться удовлетворения только своих целей и желаний, даже если это будет в ущерб другому человеку. Он старается достичь своих интересов ценой преобладания.

Пример конфликтной ситуации: подросток, зная, что в семье финансы рассчитаны и нет отложенных денег, желает приобрести новые наушники. После разговора с родителями, понимая, что ему не выделяют денег на них, начинает всячески вредить, проговаривать свое недовольства, угрожает уходом из дома, из жизни. Тем самым вынуждает, в итоге родителей, пойти ему его уступки и купить наушники.

Тактика: Приспособление (уступка). Преимущества и недостатки тактики: человек жертвует собственными интересами и желаниями ради интересов другого человека. Он удовлетворен интересами другого конфликтующей стороны.

Пример конфликтной ситуации: в семье существует правило: свои, а особенно детскую одежду ни в коем случае никому не давать носить. В выходной день к вам приехали желанные и долгожданные гости с ребенком. Ребенок сильно испачкался и намочил свою одежду (замены с собой нет). В виде исключения человек все-таки дает одежду своего ребенка гостю, ведь он не может отказать желанным и любимым людям.

Тактика: Компромисс. Преимущества и недостатки тактики: участники конфликта с обеих сторон уступают своим интересам ради разрешения конфликта. Такое поведение в конфликте приводит к потерям с обеих сторон.

Пример конфликтной ситуации: дети хотят завести собаку, но мама против, потому что за ней нужно убирать и выгуливать ее. Тогда дети соглашаются выгуливать собаку сами и мыть ее лапы после прогулки. Мама согласна на этих условиях приютить нового друга в доме, учитывая то, что ей нужно будет кормить ее и убирать за ней.

Тактика: Избегание. Преимущества и недостатки тактики: человек старается не замечать конфликтную ситуацию, игнорирует ее, надеясь, что все само собой разрешится. У такого человека (людей, если обозначать участников обеих сторон) отсутствует стремление и к взаимодействию, и к стремлению удовлетворять личные интересы).

Пример конфликтной ситуации: в выходной день соседи занимаются ремонтом (шумят дрелью). Человек понимает, что весь день они не станут работать дрелью, просверлят необходимое количество отверстий и снова будет тихо. Поэтому человек настраивает себя потерпеть некоторое время и избежать конфликта.

Тактика: Сотрудничество. Преимущества и недостатки тактики: участники конфликта с обеих сторон стремятся объединиться и найти совместное решение, сложившегося конфликта. Интересы конфликтующих сторон полностью удовлетворяются.

Пример конфликтной ситуации: на выходные все члены семьи, кроме мамы, решили пойти в кино. Мама же, уставшая за рабочую неделю, хотела бы остаться дома и отдохнуть. Но все уговаривают ее тоже пойти на сеанс, основываясь на то, что она сможет отдохнуть, сидя в кинозале (ведь ничего делать не нужно, да еще можно получить положительные эмоции от просмотра фильма). Мама соглашается пойти с семьей в кино. В итоге, принимает интересы членов семьи и готова найти в них свое удовлетворение, так как на сеансе, действительно можно отдохнуть и получить новые впечатления.

Тест «Конфликты в межличностных взаимоотношениях».

Выберите один правильный ответ.

1. Конфликт это:

- Единственная форма взаимоотношений между людьми, при которой можно уладить все противоречия.
- Столкновение людей во взглядах, интересах, ценностях, которое сопровождается негативными эмоциями.
- Конструктивная форма выяснения отношений.

2. Урегулирование взаимных противоречий путем односторонних уступок - это:

- Компромисс.
- Избегание.
- Приспособление.

3. Выход из конфликта без разрешения противоречий, вызвавших данное разногласие:

- Примирение.
- Разрешение конфликта.
- Избегание.

4. Из трех утверждений выберите одно верное:

- Конфликт имеет только отрицательные последствия.
- Для разрешения конфликта обязательно нужна третья независимая сторона - посредник.
- Конфликтная ситуация может принести некоторую пользу, выявить скрытые достоинства и недостатки противостоящих сторон.

5. Завершающий этап конфликта:

- Затухание.
- Эскалация.
- Конфронтация.

6. Пример неконструктивного разрешения конфликта:

- Достижение компромисса.
- Объединение бывших соперников ради достижения общей цели.
- Уход из конфликтной ситуации, попытка игнорирования противоречий.

7. Компромисс это:

- Преодоление разногласий путем односторонних уступок.
- Избегание конфликтной ситуации, игнорирование возникших противоречий.
- Взаимные уступки, необходимые для урегулирования спора.

8. Из трех утверждений выберите одно верное:

- Разрешение конфликта может быть полным или частичным.
- Компромисс нельзя считать способом разрешения конфликта, так как противоборствующие стороны не достигают желаемого в полной мере.
- При конструктивном конфликте выявляется сторона-победитель, при этом не важно, какие она задействовала средства для победы над своим оппонентом.

9. Способ разрешения конфликтной ситуации, при котором одна из сторон уступает другой, принимает ее правила поведения и условия –

- Компромисс.
- Сотрудничество.
- Подчинение.

10. Сестры Маша и Таня подрались из-за любимой куклы. Каждая из них хочет, чтобы игрушка принадлежала ей одной. Из приведенных ниже примеров выберите вариант разрешения конфликта, который можно назвать компромиссом.

- Маша старше Тани на два года, поэтому она все-таки решила уступить куклу сестре, отдала ей игрушку навсегда.
- После многочисленных споров, Маша и Таня договорились играть куклой по очереди, через день.
- В процессе ссоры Маша и Таня нечаянно оторвали кукле голову, на этом их конфликт был исчерпан.

11. Выберите пример, который иллюстрирует разрешение конфликта не по желанию сторон, а в результате исчерпания причины разногласий.

- Одноклассники Дима и Никита перестали спорить из-за места у окна на предпоследней парте, так как решили уступить его девочке Наташе.
- Одноклассники Дима и Никита перестали спорить из-за места у окна на предпоследней парте, так как Марья Ивановна рассадила обоих школьников за первую парту.
- Одноклассники Дима и Никита перестали спорить из-за места у окна на предпоследней парте, так как один из мальчиков уступил второму.

12. Почему избегание не лучший выход из конфликтной ситуации?

- Участники конфликта не высказывают весь свой гнев, недовольство.
- При избегании обе конфликтующие стороны не получают желаемого в полной мере.
- В этом случае высока вероятность, что конфликт повторится снова.

13. В переводе с латинского языка конфликт означает:

- Спор.
- Противоречие.
- Столкновение.

14. Наиболее конструктивный способ разрешения конфликтной ситуации:

- Подчинение.
- Компромисс.
- Избегание.

Ответы:

Номер вопроса	Правильней ответ	Номер вопроса	Правильней ответ
1	2	8	1
2	3	9	3
3	3	10	2
4	3	11	2
5	1	12	3
6	3	13	3
7	3	14	2