

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное учреждение
высшего образования**

**«Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «АмГПУ»)**



**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОБЛЕМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
В ШКОЛЬНЫХ И СТУДЕНЧЕСКИХ КОЛЛЕКТИВАХ**

Комсомольск-на-Амуре
2023

Рекомендовано к публикации
кафедрой психологии образования
ФГБОУ ВО «АмГПУ»

Белова С.И., Еркина Н.Ю.

Методические материалы по профилактике проблем взаимодействия в школьных и студенческих коллективах. – Комсомольск-на-Амуре: АмГПУ, 2023. – 19 с.

В методических материалах представлены разработки занятий со студентами и школьниками, которые направлены на создание среды, благоприятной для разрешения конфликтов. Занятия разработаны в тренинговой форме и могут быть использованы в работе педагогами-психологами образовательных учреждений, классными руководителями и кураторами студенческих групп.

Методические материалы подготовлены по результатам работы Региональной научно-практической конференции "Профилактика проблем взаимодействия в образовательной среде", посвященной Году педагога и наставника (29 марта 2023 г., АмГПУ).

© АмГПУ, 2023.

© Белова С.И., Еркина Н.Ю., 2023.

Содержание

1 Профилактика конфликтов в студенческой группе	4
2 Профилактика буллинга в школьном классе.....	13

1 Профилактика конфликтов в студенческой группе

Цели:

- дать представление о конфликтах его причинах, особенностях, последствиях;
- помочь преодолеть трудности в решении конфликтных ситуаций;
- развитие навыков коммуникативного контроля в общении;
- выработку оптимальной стратегии конструктивного поведения в конфликте;
- обучить простым способам избавления от негативных эмоций.

Основная форма организации: групповой психологический тренинг. Групповой психологический тренинг является методом преднамеренных изменений человека, направленных на его личностное и профессиональное развитие через приобретение, анализ и переоценку им собственного жизненного опыта в процессе группового взаимодействия.

Групповые правила проведения занятий:

1. Правило активности – от активности каждого члена группы выигрывают все.
2. Обсуждению подлежит только то, что происходит «здесь и сейчас».
3. Правило конфиденциальности – информация, обсуждаемая в группе, не выносится за ее пределы.
4. Правило равноценности – нет статусных различий, иерархии, сложившейся в группе, субординации. Каждый несет ответственность как за свои решения, так и за групповые.
5. Правило искренности – каждый говорит то, что думает, а не то, что от него ждут.
6. Правило конструктивной обратной связи – говорить о поведении, а не о личности.

Соблюдение этих норм позволяет создать благоприятную атмосферу в группе и способствует достижению целей тренинга.

Оборудование: мягкая игрушка, раздаточный материал, памятки, доска и мел (или листы бумаги А2 и маркеры, по 2 шт.), фразы с «ТЫ-утверждениями» на отдельных листочках (10 шт.), шариковые ручки (10 шт.).

Участники тренинга: количество 10 человек; студенты, педагоги.

Структура занятия:

1. Вводная часть. Притча «Коробочка»
2. Основная часть. Активная лекция рассмотрение понятие конфликта, его виды и стратегии. 1) Выполнение упражнения «Разожми кулачки». 2) Подробно разбираем стратегии поведения в конфликте. 3) Выделяем положительные и отрицательные стороны конфликта. 4) Групповой разбор Позитивных и Интересов. 5) Разбираем формулу «Я-сообщение».

3. Заключительная часть. Притча «Как солнце и ветер поспорили». Рефлексия. Ритуал прощания – участники тренинга передают друг другу мягкую игрушку и делятся по кругу обратной связью. Какие инсайты произошли во время тренинга? Что не получалось? Что удалось продемонстрировать? Какие изменения произошли внутри после завершения тренинга? С чем новым вы сегодня уйдёте?

Подробное описание занятия

Вступительное слово психолога

«Дорогие студенты, я рада вас приветствовать. Нашу встречу я хочу начать с Притчи «Коробочка» [5]. Один человек всю жизнь искал безоблачное, счастливое, идеальное устройство жизни. Он сносил немало башмаков, обойдя много стран. Наконец, в одном городе на площади он увидел толпу. Все стремились пробиться к стоявшей в середине коробочке и заглянуть в одно из ее окошек. Когда это удалось страннику, то он был потрясен тем, что увидел. Это было то, к чему он стремился всю жизнь. Вечером, счастливый, он расположился на отдых под крепостной стеной.

Рядом пристроился такой же, как он, бродяга. Они разговорились. Бродяга с восторгом стал описывать то, что он увидел в одном из окошек коробочки. Но оказалось, он видел совсем другое. Как так? Ты просто смотрел с другой стороны – был ответ.

Мораль притчи такова – все мы разные: у каждого из нас свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, что наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (барьеров в общении). Встаньте, пожалуйста, те, кто никогда не попадал в конфликтную ситуацию, кто не знает и не представляет себе, что такое конфликт... (как правило никто не встаёт).

Основная часть тренинга

Слова психолога: Сегодня мы обсудим очень актуальную тему: «Конфликты и пути их разрешения». Ответьте, пожалуйста, что для вас значит конфликт? (ответы участников по кругу, они передают игрушку друг другу и отвечают).

Слова психолога: Конфликт (от лат. Conflictus – столкновение) – это отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами. Конфликты могут быть: а) конструктивными – способствуют принятию обоснованных решений и развитию взаимоотношений; б) деструктивными – препятствующие эффективно взаимодействию и принятию решений. Также конфликты делятся на: межгрупповые, межличностные, внутриличностные (мечтаешь похудеть, но очень трудно отказаться от сладкого – «душевные муки»), между личностью и группой.

1 часть. Упражнение «Разожми кулачки». Слова психолога: сейчас давайте попробуем выполнить простое упражнение «Разожми кулачки» [4]. Поделитесь, пожалуйста, на пары, сейчас каждый из вас будет по очереди сжимать кулаки, а другой человек всеми способами должен их разжать у своего оппонента. Время выполнения упражнения – 2 минуты на 1 человека.

После завершения упражнения идет обсуждение: Почему участники тренинга разжимали или не разжимали кулаки? Что вы делали чтобы разжать кулаки партнёра? (каждая пара человек по очереди рассказывают, как это происходило в процессе выполнения задания тренера).

2 часть «Стратегии поведения в конфликте». Слова психолога: сейчас была смоделирована конфликтная ситуация, и давайте мы вместе с вами разберём стратегии поведения в конфликте. Посмотрите, пожалуйста, в раздаточный материал, и мы проанализируем каждую из пяти стратегий поведения человека в конфликте.



Рисунок 1 – Раздаточный материал «Стратегии поведения в конфликте» для совместного обсуждения в тренинговой группе [2]

1. Конфронтация, соперничество – высокая активность человека при нежелании сотрудничать (человек хочет добиться цели любой ценой).
2. Избегание – нет ни активности, ни желания сотрудничать (человек уводит разговор в сторону или избегает общения).
3. Приспособление – отсутствие активности при явном желании сотрудничать, жертвует своими интересами (человек плывет по течению).
4. Сотрудничество – человек проявляет высокую активность и выраженное желание сотрудничать.

5. Компромисс – частичное удовлетворение своих интересов и частичное другого человека.

Слова психолога: скажите, пожалуйста, какой стратегией пользовался каждый из Вас в процессе упражнения «Разожми кулачки»? (идет активное обсуждение стратегий, важно, чтобы каждый участник тренинга не просто озвучил свою стратегию, но и обосновал, почему именно так он считает).

3 часть «Положительные и отрицательные стороны конфликта».

Слова психолога: скажите пожалуйста конфликт – это хорошо или плохо.

Слова психолога: да, действительно у конфликтов бывают разные стороны, как плюсы, так и минусы. Разбейтесь, пожалуйста, на 2 команды. Первая команда будет записывать как можно больше позитивных последствий конфликтных ситуаций, вторая команда будет записывать негативные последствия конфликтов. На работу группам даётся по 5 минут. Положительные и отрицательные списки представитель из каждой группы фиксирует на доске. По истечению 5-ти минут каждая группа оглашает свой список, если у команды соперников возникают вопросы и замечания, то они могут их озвучить, после того как команда полностью закончит свой ответ (идет активная работа участников тренинга внутри своей команды, а также взаимодействие с оппонентами, вместе делаются выводы о положительном и отрицательном проявлениях конфликтов).

4 часть «Позиции и интересы». Слова психолога: скажите, пожалуйста, какие вы знаете простые способы избавления от негативных эмоций после конфликтной ситуации? Поделитесь друг с другом своим опытом (идёт обсуждение среди участников тренинга различных способов).

Интересы и позиции в конфликте



Рисунок 2 – Раздаточный материал «Интересы и позиции» для совместного обсуждения в тренинговой группе [3]

Слова психолога: изучите пожалуйста раздаточный материал и прокомментируйте, чем позиция отличается от интересов (идёт обсуждение среди участников тренинга). Теперь давайте подведем итог. Интересы лежат в основе требования, это мотиваторы, определяющие, почему вы хотите добиться того, о чем заявляете, так же и ваши оппоненты одновременно демонстрируют свою мотивацию. Интересы отвечают на вопросы: «зачем?» и «почему?». Позиция подразумевает то, как вы видите требования, условия или действия, которые готовы озвучить оппоненту в ходе переговоров, а оппонент – вам. Это поверхностный уровень восприятия поведения оппонента.

Слова психолога: для того, чтобы понять суть интересов и позиций человека, сейчас я вам расскажу конфликтную ситуацию под названием «Мы делили апельсин». Две девочки делили апельсин, громко орали друг на друга, одна кричала «мне нужен апельсин!», другая говорила «нет, это мне нужен апельсин!», спор проходил несколько часов, в итоге эти девочки решили поделить апельсин пополам, и на этом разошлись. Одна девочка пошла делать цукаты из шкурки, а вторая пошла готовить сок из мякоти. К чему я веду? Они обе говорили о своей позиции, что им нужен этот апельсин, а не

говорили о своих интересах, что одной нужно выжать сок, а другой – нужно сделать цукаты. Если бы они ясно проявили, озвучили свои интересы, то у одной девочки было бы больше цукатов, так как другая отдала бы ей всю шкурку, а у другой девочки было бы больше сока из мякоти этого апельсина.

5 часть тренинга – разбираем формулу «Я-сообщение». Слова психолога: для проявления своих позиций и интересов в психологии существует формула «Я-сообщение» (тренер раздает участникам группы листочки с фразами, содержащие негативные установки в общении, задача каждому – перефразировать текст таким образом, чтобы он нес положительный и конструктивный смысл). В этом упражнении вам предлагается поработать с неконструктивными установками в общении с другими людьми, которое часто приводит к возникновению или обострению конфликта. Обычно это беспокоит нас, а иногда просто выводит из себя, когда другой человек говорит нам такие фразы, как «Тебе это нужно...», «Это твой долг...», «С вами невозможно разговаривать...», «Вы безответственный человек» и прочие. Эти и подобные заявления приводят к возникновению коммуникационных барьеров. Поэтому очень важно, особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивными установками в общении.

“Он должен заботиться обо мне” “Ты не должна была ходить на ту вечеринку” “Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!” “Ты должна была предвидеть возможные трудности” “Меня обидели!” “Меня заставили” “Он – упрямый осёл” “Он меня унизил” “Прекрати меня злить!”

Рисунок 3 – Раздаточный материал «Неэкологичные фразы»

Прочитайте свои фразы на листочках. Ваша задача перефразировать ряд неконструктивных высказываний в «Я-сообщения». Например, «Вы должны принести мне книгу» – «Я был бы рад, если бы вы принесли мне

книгу» (каждый участник тренинга по кругу озвучивает свой вариант «Я-сообщения», если у людей возникают затруднения, то тренер помогает сформулировать, для этого у него есть ответы-заготовки).

- ✓ “Он должен заботиться обо мне” (“Мне хочется, чтобы он заботился обо мне”)
- ✓ “Ты не должна была ходить на ту вечеринку” (“Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку”)
- ✓ “Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!” (“Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны”)
- ✓ “Ты должна была предвидеть возможные трудности” (“Мне хотелось, чтоб ты предвидела возможные трудности”)
- ✓ “Меня обидели!” (“Я предпочла обидеться”)
- ✓ “Меня заставили” (“Я не сумела отказаться”)
- ✓ “Он – упрямый осёл” (“Я не смог убедить его”)
- ✓ “Он меня унизил” (“Мне было неприятно/больно”)
- ✓ “Прекрати меня злить!” (“Я начинаю злиться”)

Рисунок 4 – Заготовки психолога с «Я-сообщениями». Готовые ответы на розданные участникам тренинга «Неэкологичные фразы» [3]

Слова психолога: все поняли, как сложно формулировать «Я-сообщения», так как мы привыкли использовать в речи «ТЫ-утверждения». Теперь послушайте притчу «Как солнце и ветер поспорили» [6]. 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.

Начался ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ с человека. Он задувал ему под ворот, в рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и подул 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 и с любовью.

Завершение тренинга. Слова психолога: итак, как обойти конфликт? Отвечать всегда с искренней улыбкой (не с сарказмом и иронией). Использовать в своей речи «Я-сообщения», то есть концентрируем свое внимание на том, что мы чувствуем и способны об этом сказать своему сопернику, вместо «ТЫ-утверждения». Я действительно хочу надеяться, что вы также будете побеждать самих себя в любых конфликтных ситуациях, действовать доброжелательно и с любовью, и тогда вам с лёгкостью получится предотвратить или разрешить любой конфликт. Теперь выскажите друг другу свои добрые пожелания.

Рефлексия. Участники тренинга передают друг другу мягкую игрушку и делятся по кругу обратной связью. Какие инсайты произошли во время тренинга? Что не получалось? Что удалось продемонстрировать? Какие изменения произошли внутри после завершения тренинга? С чем новым вы сегодня уйдёте? Пожелания для участников тренинга и ведущему (в конце все участники тренинга пишут о своих впечатлениях в листах обратной связи).

Список источников

1. Все о притче. Притча «Мы делили апельсин». – URL: https://vsevpriyshe.ru/2013/12/blog-post_24.html – Текст : электронный.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2018. – 576 с. – (Серия «Мастера психологии»). – Текст : непосредственный.
3. Каменская В.Г. Психология конфликта: психологическая защита и мотивации в структуре конфликта. – М.: ЮРАЙТ, 2017. – 151 с. – Текст : непосредственный.
4. Практическая психология /под ред. проф. М.К. Тутушкиной. – СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2001. – 368 с. – Текст : непосредственный.
5. Притча «Коробочка» // Портал «Мультиурок» для учителей, учеников и дошкольников. – URL: <https://multiurok.ru> – Текст : электронный.
6. Притча «Спор ветра с солнцем» // Портал для родителей, психологов и педагогов/ – URL: <https://www.happy-kids.ru> – Текст : электронный.

2 Профилактика буллинга в школьном классе

Цели:

- формирование позитивного мышления;
- развитие навыков антиконфликтного поведения;
- повышение коммуникативной компетентности школьников.

Основная форма организации: групповой психологический тренинг.

Участники тренинга: количество 10 человек; студенты, педагоги.

Объем программы: 3 занятия по 3 часа.

Занятие 1. «Формирование позитивного мышления»

Позитивное мышление предполагает хорошие и легкие мысли, когда человек настроен на положительное и конструктивное взаимодействие. Эмоции контролируются благодаря образованию определённых мыслительных схем, которые позволяют человеку изменить свое состояние и избежать резких и отрицательных эмоциональных переживаний.

Упражнение	Цель	Оборудование
Здравствуйте, это я	раскрытие внутреннего мира подростка, сплочение группы, формирование знаний о самооценке	Проектор, музыкальный центр, лист бумаги, карандаши
Волшебная лавка	диагностика причин низкого уровня устойчивости к стрессу, подготовка подростка к групповой работе, коррекции	Тетрадь, письменные принадлежности
Пустыня	сплочение группы, осознание своей значимости в группе и ее влияние на общее решение	Проектор, музыкальный центр, лист бумаги, карандаши

Сказка о незнакомце (ке)	выявление внутренних конфликтов, знакомство со способами самопознания и самораскрытия, развитие навыков взаимодействия	Проектор, музыкальный центр, лист бумаги, карандаши
Три слова	развитие навыков самопознания и саморазвития, формирование положительного представления о себе	Стулья по количеству участников группы, лист ватмана, с заранее нарисованным стволом дерева, цветные стикеры, клей, лист формата А3 для правил, сосуд и набор цветных камешков
Я – это ты, ты – это я!	сформировать у подростка положительное отношение к своей личности и другим, развитие ощущения собственной значимости	Тетрадь, письменные принадлежности
Доверься мне	формирование саморегуляции, опыта доверия, знакомство с новыми способами самовыражения	Проектор, музыкальный центр, лист бумаги, карандаши
Я на море	повышение уверенности в себе, снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие опыта доверия	Проектор, музыкальный центр, лист бумаги, карандаши
Люблю – не люблю	формирование навыка самовыражения, формирование позитивного отношения к себе,	Проектор, музыкальный центр, лист бумаги, карандаши

	тренировка коммуникативных навыков и умений	
Мое будущее	развитие активной и открытой жизненной позиции, уверенности в себе, осознания своих чувств	Стулья по количеству участников группы, лист ватмана
Жизненные ситуации	показать возможные решения проблем, развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств	Лист бумаги, карандаши, проектор
Мы – вместе!	закрепление положительного самоотношения, снятие напряженности и работа над выработкой адекватной самооценки и уверенности	Лист бумаги, карандаши, проектор
Дневник саморазвития	развитие навыков самопознания и самоконтроля, закрепление способов повышения самооценки, развитие желания у подростка к познанию интропсихического мира	Маркеры, проектор, ватман
Домашнее задание	Заключается в написании еженедельного личного дневника по 5 параметрам: цели на неделю, важные события, чувства, эмоции и настроения в течение недели, полученные результаты, выводы	Тетрадь и ручка

Занятие 2 «Антиконфликтное поведение»

Иногда здоровый конфликт идет на пользу, приводит к дискуссиям и открывает новые способы решения проблем. Но есть ситуации, когда конфликты негативно влияют на психику, деятельность, и вовлеченность в учебный процесс. Именно поэтому важно вырабатывать антиконфликтное поведение, умея использовать конструктивные способы взаимодействия.

Упражнение	Цель	Оборудование
Конфликт и его причины	сформировать представление о природе конфликтов	Проектор, компьютер
Разговор о дружбе	содействовать в формировании представления о дружбе	Стулья
Навыки коммуникативного взаимодействия	изучить процесс принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии	Проектор, флип-чарт
Я среди других	развитие коммуникативных навыков	Проектор, музыкальный центр, стулья
Отношение к конфликтам и управление ими	развивать способность адекватного реагирования на конфликтные ситуации	Стулья по количеству участников группы, лист ватмана
Стратегии решения конфликтной ситуации	оказать помощь в решения конфликтных ситуаций	Тетрадь, письменные принадлежности
Мотивы агрессивного поведения	изучить мотивы агрессивного поведения	Проектор, компьютер
Негативные	повысить самооценку и	Ноутбук, альбом

чувства	положительное принятие своих негативных чувств	для рисования, фломастеры
Расслабление	обучить дыхательным релаксационным техникам	Коврик гимнастический
Эти негативные чувства	закрепить конструктивные способы поведения	Лист бумаги, фломастер
Жизненные ситуации	показать возможные решения проблем, развитие уверенности в себе, навыка осознания своих чувств	Лист бумаги, карандаши
Мы – вместе!	закрепление положительного самоотношения, снятие напряженности и работа над выработкой адекватной самооценки и уверенности	
Дневник саморазвития	развитие навыков самопознания и самоконтроля, закрепление способов повышения самооценки, развитие желания у подростка к познанию интропсихического мира	Маркеры, блокнот.
Домашнее задание	Заключается в написании еженедельного личного дневника по 5 параметрам: цели на неделю, важные события, чувства, эмоции и настроения в течение недели, полученные результаты, выводы	Тетрадь и ручка

Занятие 3. «Повышение коммуникативной компетентности»

На сегодняшний день важнейшим условием эффективности системы образования становится способность гибко реагировать на запросы личности, изменение потребности современного общественного устройства. Коммуникативная компетентность как способность: прежде всего – это способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.

Тема	Цель	Оборудование
В мире людей	Развитие коммуникативных качеств	Лист бумаги, карандаши
В мире эмоций	обогащение словаря эмоций у участников	Проектор, колонка, стулья, ватман, ручка
Мои драконы	актуализация страхов, изучить внутреннее звучание установок и актуализировать внутренний потенциал, развитие самоконтроля и самообладания	Лист бумаги, письменные принадлежности
Рефлексия	обсуждение полученных результатов, впечатлений	–

Список литературы

1. Бобровникова Н.С. Профилактика буллинга в образовательной среде. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2016. – № 12. – С. 759-761.
2. Кравцова М.М. Дети-изгои: Психологическая работа с проблемой. – М.: Генезис, 2020. – 256 с. – Текст: непосредственный
3. Лебедева И.В., Ариффулина Р.У., Белогорская Л.В. Профилактика подросткового буллинга: современные решения. – Текст: непосредственный // Международный журнал экспериментального образования. – 2021. – № 8. – С. 46-51.

4. Маланцева О.Д. «Буллинг» в школе. Что мы можем сделать? – Текст: непосредственный // Социальная педагогика. – 2018. – № 4. – С. 90-92.

5. Сластихина О.А., Желонкина Ю.Н., Южакова И.О. Буллинг в школьной среде и его профилактика. – Текст: непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №64-1. – С.54-59.

6. Соловьёв Д.Н. Модель профилактики буллинга среди школьников подросткового возраста. – Текст: непосредственный // Вестник евразийской науки. – 2019. – №3 (22). – С.10-12.

7. Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. – М. : АНО «ЦНПРО», 2015. – 150 с. – Текст: непосредственный