Государственное областное бюджетное учреждение Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Тренинговые занятия по психолого-педагогической подготовке студентов-волонтеров регионального проекта «Арктический киберпатруль»

Раздел 4. Психолого-педагогическое сопровождение волонтеров

2019 г.
г. Мурманск

Знакомство и сплочение.
Особенности общения современных детей и подростков: информационная социализация. Маркеры отклоняющегося поведения в различных социальных сетях: аутодеструктивного, девиантного, делинквентного.

В нашей реальной действительности много времени люди уделяют своей карьере, улучшению своего материального достатка, а семья и воспитание детей перестают занимать важное место в жизни человека. По причине высокого темпа жизни, дети и подростки сталкиваются с низкой внимательностью родителей. Родители меньше проводят времени со своими детьми, что влияет на формирование личности ребенка. Поэтому на воспитание детей начинает влиять не его мать и отец, а телевизор, который заменить родителей не может.

Основные понятия в рамках:

Мультимедийное пространство (мультимедиа) – контент, или содержание, которое одновременно передается в разных формах: звук, анимированная компьютерная графика, видеоряд.

Средства массовой информации – совокупность органов публичной передачи информации с помощью технических средств;

Средства массовой коммуникации – технические средства (печать, радио, кинематограф, телевидение, компьютерные сети), с помощью которых осуществляется распространение информации

Разделить лист бумаги: первая колонка какие плюсы в себе несет массовая информатизация, каким минусы. (Обсуждение)

Государственные меры по уменьшению влияния медиасреды:

- Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 N 436-ФЗ;
- Блокирование доступа к потенциально опасному интернет-контенту и т.д.

Статья 5. Часть 2. К информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация:

1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

2) способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

4) отрицающая семейные ценности, пропагандирующая нетрадиционные сексуальные отношения и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

5) оправдывающая противоправное поведение;

6) содержащая нецензурную брань;

7) содержащая информацию порнографического характера;

8) о несовершеннолетнем, пострадавшем в результате противоправных действий (бездействия), включая фамилии, имена, отчества, фото- и видеоизображения такого несовершеннолетнего, его родителей и иных законных представителей, дату рождения такого несовершеннолетнего, аудиозапись его голоса, место его жительства или место временного пребывания, место его учебы или работы, иную информацию, позволяющую прямо или косвенно установить личность такого несовершеннолетнего.

Ученые в области психологии обеспокоены, что в скором будущем будет поколение неуправляемых, агрессивных и жестоких людей с деформированной психикой. Большую

роль в этой деформации сознания ребенка играют и средства массовой информации. Неокрепшая или еще несформированная психика ребенка часто не готова выдержать информационную атаку. В возрасте от 3 до 11 лет у детей развиваются представления об окружающем мире, складываются познавательные и коммуникативные умения и навыки. И в этот период, когда ребенок только начинает формироваться как личность, на него влияют не только его родители, что должно быть как само собой разумеющееся, а телевидение создает образ окружающего мира. Излишний просмотр телевизионных программ, создает у детей тревогу и волнение. В последствии такая ситуация вызывает замену индивидуального мышления на групповое, формируется зависимость. В результате этого просмотр телевизора тормозит личностное развитие ребенка, его способности мыслить самостоятельно.

Если сравнивать особенности детей 20-30 лет назад, и детей 21 века, то психологи и педагоги, замечают ряд изменений. Психологические особенности современных детей и подростков

- Поляризация психического развития детей и подростков
- Рост группы детей, для которого характерно неблагоприятное, проблемное течение психического развития
- Нарастание выраженности факторов риска (биологических, семейных, социальных)
- Форсирование интеллектуального развития детей и подростков в форме искусственной акселерации. Перенос акцента на интеллектуальное развитие ребенка в ущерб личностному развитию
- Изменение мотивационной сферы в направлении снижения познавательных мотивов и интересов, любознательности и любопытства, повышения значимости потребительских интересов
- Нарушение типа эмоциональной привязанности в детско-родительских отношениях; эмоциональная «спутанность» и симбиоз
- Изменение ценностно-смысловой структуры сознания в направлении повышения значимости ценностей личного успеха и достижений, здоровья при снижении значимости общественного благосостояния и заботы
- Обеднение и ограничение общения детей и подростков со сверстниками, рост явлений одиночества, отвержения, низкий уровень коммуникативной компетентности, включая несформированность мотивов общения, сотрудничества и кооперации
- Нарастание тенденций эскапизма, бегства от реальности, саморазрушающего поведения, рост компьютерной, игровой, эмоциональной и других видов зависимостей
- Феномен информационной социализации. Новые средства коммуникации, опосредованные СМИ. Новая психологическая реальность - стирание границ между реальностью и виртуальным миром и утрата чувства необратимости. Клиповое сознание.
- Рост агрессивности детей и подростков, распространенность явлений буллинга в школах
- Трудности формирования гражданской идентичности личности. Низкий уровень развития толерантности
- Личностный инфантилизм, консервация эмоционально-личностного эгоцентризма, нежелание взрослеть

К формированию каких особенностей современных детей и подростков привела компьютеризация? (Обсуждение)

Дети как самые восприимчивые и некомпетентные зрители переживают наибольшее воздействие со стороны визуальных средств массовой информации. Так 20% детей в возрасте от 9 месяцев замедляются в развитии, если их родители замещают живое общение телевизором. Если дети продолжают смотреть телевизор, то к 3 годам они отстают от сверстников уже на год.

Исследования А. Бандур

Эксперимент с куклой «Бобо» —социально-психологический эксперимент, проведённый Альбертом Бандурой и его коллегами Доротеей Росс и Шейлой Росс в 1961 году. Данный психологический эксперимент проводился в рамках развития теории социального научения и был направлен на изучение влияния моделей поведения, увиденных людьми на примере действий других, на их собственное поведение. В частности, речь шла о том, как дети учатся и используют определённые поведенческие паттерны.

Доктором психологических наук, профессором Л. Н. Матвеевой из МГУ было проведено исследование: подростки при просмотре разнообразных фильмов и программ фиксировали наиболее интересные для них моменты с помощью датчиков. В результате опыта, высокий интерес у испытуемых вызывали как сцены с насилием, так и сцены, содержавшие эстетичный характер. При просмотре телевизора человек воспринимает в большинстве случаев жестокость и ненависть, лишается способности отличить их от более тонких чувств

Ученые из Американской медицинской ассоциации провели исследования в области влияния средств массовой информации на развитие ребенка. За годы обучения в школах, дети видят по телевидению 8000 убийств и 100 000 актов насилия. Исследователи сделали заключение, что некоторые телевизионные программы распространяют непристойности и разврат: в 91% эпизодов, которые показывают сексуальную связь, партнеры не состоят в браке

Многие телевизионные передачи формируют у детей равнодушие к злу и отсутствие сострадания к другим людям или неодушевленным предметам. В мультфильмах, телепередачах все проблемы и конфликты в большинстве решаются силовыми методами, и дети беспечно их копируют.

Перечень проблем, к которым ведет телевидение

1. Эффект научения: приобретают и осваивают новые формы поведения;
2. Снижение эмоциональности: снижению эмоциональной чувствительности к насилию;
3. Стирание грани между добром и злом: оправдание преступлений, на фоне побед;
4. Высокая истощаемость нервной системы. По данным психофизиологов, детям до двух лет телевизор противопоказан, детям от 2-6 лет можно смотреть телевизор от 15 до 40 минут в день, начиная с 6 лет - не более 1 часа в день;
5. Снижение речевого развития;
6. Развитие отсутствие осмысления происходящего;
7. Пассивное восприятие окружающего.

Упражнение: «Маркеры и состояние»

Инструкция: Участникам предлагаются карточки с наименованием состояния и перечень различных маркеров первичного состояния. Задача участников определить состояние персонажа, который представлен на картинке и к представленному состоянию подобрать маркеры состояния. (Выполнение упражнения).

Словесные признаки 1. Прямо или косвенно говорит о своем намерении: «Лучше бы мне умереть», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Скоро все проблемы будут решены» и т. п. 2. Много шутит на тему самоубийства. 3. Проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти. 4. Медленная маловыразительная речь. 5. Уверения в беспомощности и зависимости от других. 6. Высказывания самообвинения.

Поведенческие признаки 1. Любые изменения в настроении и поведении, отдаляющие от близких людей. 2. Снижение жизненной активности, замкнутость. 3. Нарушение внимания со снижением качества учебы, отсутствие планов на будущее. 4. Уход от контактов, изоляция от друзей. 5. Стремление к тому, чтобы оставили в покое. 8 6. Неспособность сконцентрироваться. 7. Склонность к опрометчивым и безрассудным поступкам. 8. Употребление алкоголя или таблеток. 9. Посещение врача без очевидной надобности. 10. Расставание с дорогими вещами или деньгами. 11. Подведение итогов, приведение дел в порядок. 12. Повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упреки в свой

адрес, ощущение бесполезности, ненужности. 13. Потеря интереса к увлечениям. 14. Пренебрежительное отношение к своей внешности.

Ситуационные признаки 1. Социальная изоляция (не имеет друзей, чувствует себя отверженным). 2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями, родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема). 3. Ощущает себя жертвой насилия (физического, сексуального, эмоционального). 4. Предпринимал раньше попытки суицида. 5. Перенес тяжелую потерю (смерть близких, развод родителей). 6. Переживает несчастную любовь. 7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Особенности информационного пространства. Безопасность ребенка в сети Интернет. Формы, виды и способы предупреждения различных форм буллинга

Кибербуллинг - на сегодняшний день один из самых губительных типов онлайн атак, ввиду того, насколько беспощадно злоумышленники порой используют неуверенность жертвы в целях причинения ей наибольшей психологической травмы и унижения. Кибербуллинг обычно проявляется в отправке жертве сообщений с угрозами или публикации унижающих достоинство жертвы фотографий и видео в социальных сетях или даже в создании поддельных веб-сайтов с унижающей жертву информацией.

Особенности интернет-коммуникации

- Вневременность (отсутствует временные ограничения);
- Мультимедийность (текст, графика, фото-, видео-, аудио);
- Анонимность (скрытость реальной личности);
- Опосредованность (непрямой диалог)

КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ:

Контентные риски. Возникают в процессе использования материалов, содержащих противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию - насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, пропаганду суицида, наркотических веществ и т.д.

Коммуникационные риски. Связаны с межличностными отношениями Интернет-пользователей и включают в себя незаконные контакты (например с целью встречи), киберпреследования, киберунижения, груминг и др.

Потребительские риски. Злоупотребление правами потребителя: риск приобретения товара низкого качества, подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, хищение денежных средств злоумышленником через онлайн-банкинг и т.д.

Технические риски. Возможность повреждения ПО, информации, нарушение ее конфиденциальности или взлома аккаунта, хищения паролей и персональной информации злоумышленниками посредством вредоносного ПО и др. угроз.

Интернет-зависимость. Непреодолимая тяга к чрезмерному использованию Интернета. В подростковой среде проявляется в форме увлечения видеоиграми, навязчивой потребности к общению в чатах, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети

ВИДЫ АГРЕССИИ В ИНТЕРНЕТЕ:

ФЛЕЙМИНГ – разжигание спора, публичные оскорбления и эмоциональный обмен репликами в интернете между участниками в равных позициях.

ТРОЛЛИНГ – размещение в интернете провокационных сообщений с целью вызвать негативную эмоциональную реакцию или конфликты между участниками.

ХЕЙТИНГ – негативные комментарии и сообщения, иррациональная критика в адрес конкретного человека или явления, часто без обоснования своей позиции.

КИБЕРСТАЛКИНГ – использование электронных средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение.

КИБЕРБУЛЛИНГ - агрессивные, умышленные, повторяющиеся и продолжительные во времени действия, совершаемые группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта в отношении жертвы, которой трудно защитить себя.

Особенности кибербуллинга:

– Анонимность и дистантность агрессора, агрессор чувствует себя менее уязвимым и ответственным;

– Не видна эмоциональная реакция жертвы;

– Возможность травли 24 часа, независимость от времени и места;

– Один источник (фото, пост и т.д.) может использоваться множество раз;

– Увеличение аудитории наблюдателей;

– Жертвой кибербуллинга может стать каждый вне зависимости от статуса;

– Не оставляет физических следов, незаметность для родителей, учителей;

– Жертва скрывает факт травли;

– Кибербуллингу нельзя противостоять в одиночку.

В 2017 году Российская ассоциация электронных коммуникаций провела масштабное исследование, цель которого - изучить влияние Интернета на детей и подростков в Российской Федерации, включая текущую ситуацию и перспективы в России, а также влияние механизмов саморегулирования Интернет-сервисов на снижение кибербуллинга и киберугроз в 2017 году. География исследования: 8 федеральных округов. Выборка исследования: 3 поколения, 2500 человек Z - 12-17 лет (1000 чел.) Y - 18-30 лет (500 чел.) X - Родители (1000 чел.).

Основные направления исследования:

– Пользовательская активность

– Социальные сети и социальный капитал

– Онлайн-риски

– Соотношение онлайн- и оффлайн-агрессия

– Киберагрессия: виды, частота, сила воздействия, участники, триггеры, инструменты, кейсы

– Кибербуллинг: распространенность, роли, механизмы, последствия, стратегии совладания

– Родительская медиация

– Регуляция и ответственность

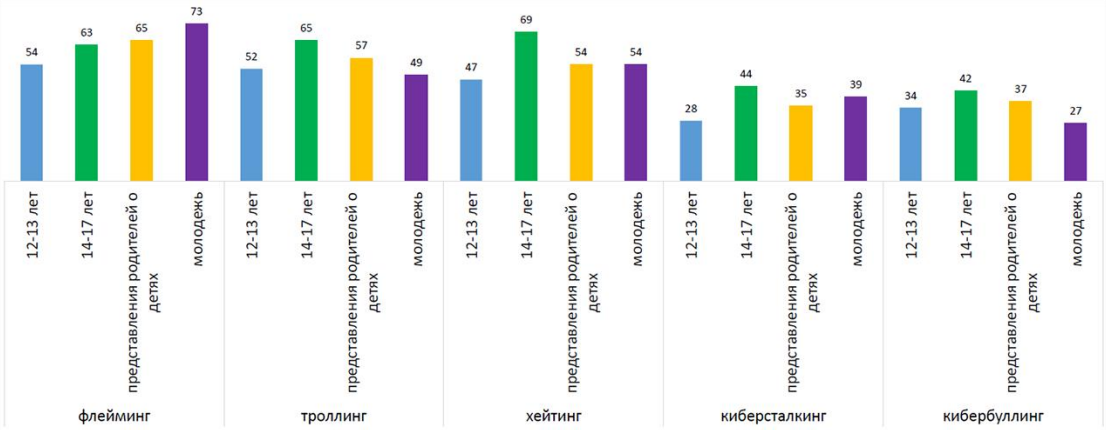
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ (Москва и Московская область, 2017 г.)

Подростки 14-17 лет чаще всего становятся свидетелями агрессивного онлайн-поведения (46%), 44 % получали агрессивные сообщения, жертвами груминга стали 48 %, 23% получали угрозы физической расправы.

Среди различных типов коммуникационных рисков младшие подростки чаще всего становятся свидетелями или жертвами агрессивной коммуникации.

В целом, среди возрастных групп с агрессивной коммуникацией и грумингом чаще всего сталкивается молодежь.

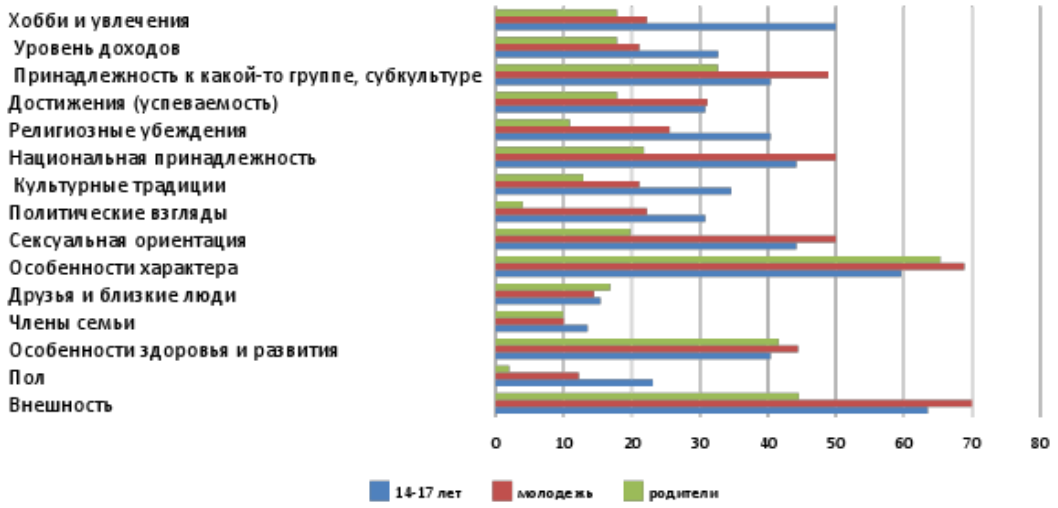
Опыт столкновения с разными видами онлайн-агрессии (Москва, МО, 2017)



Флейминг, троллинг и хейтинг – самые распространенные виды онлайн-агрессии.

Старшие подростки чаще, чем все остальные, сталкиваются с онлайн-агрессией.

Поводы для кибербуллинга:



Внешность и личностные особенности занимают лидирующие позиции среди всех опрошенных возрастных групп.

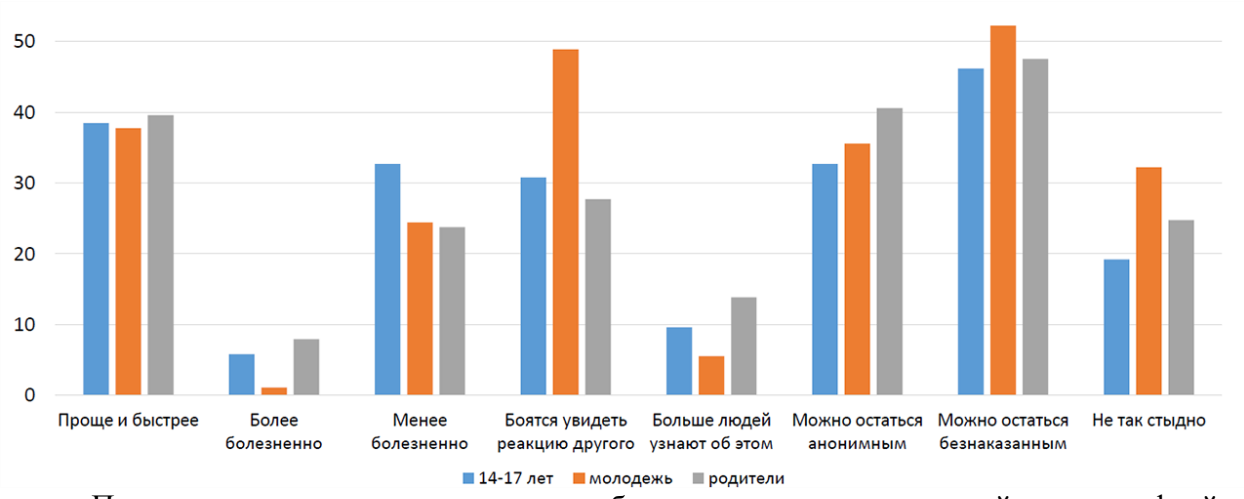
Старшие подростки: внешность – 64%, личностные особенности – 60%, увлечения и хобби – 50%, сексуальная ориентация и национальная принадлежность – по 44 %

Основные мотивы киберагрессоров

Развлечение и власть – мотивы, которые отметили все возрастные группы.

У старших подростков: мотив развлечения выбрали 46%, власти – 40%, причинение вреда другому (намеренная агрессия) и выплеск негатива – 35%.

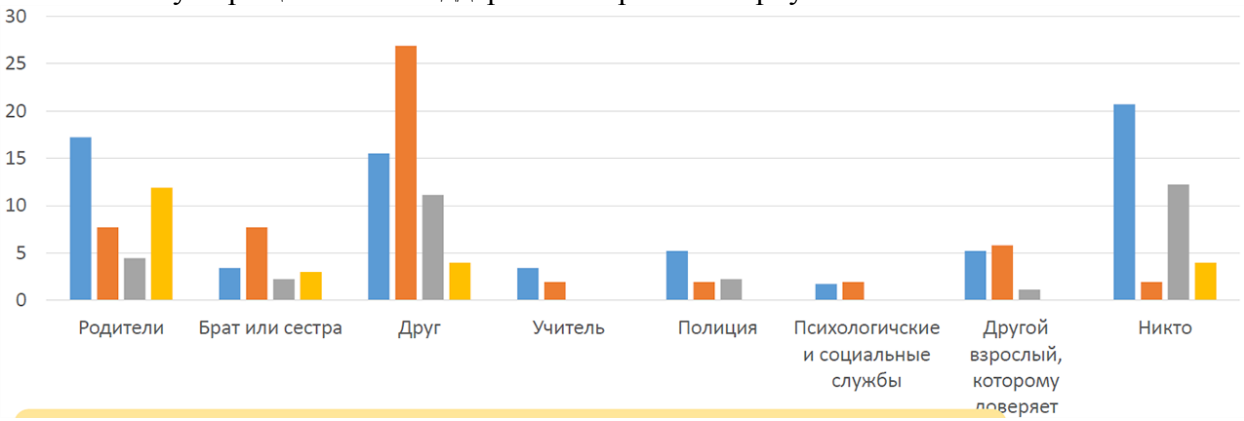
Предпочтение онлайн-агрессии оффлайн-агрессии



Подростки предпочитают вести себя агрессивно чаще онлайн, чем офлайн, поскольку в онлайн-пространстве их привлекает безнаказанность (46 %), анонимность (33 %), простота и скорость (39 %).

33% подростков отметили, что выражение своего мнения в виртуальном пространстве менее болезненно. 31% отметили страх наблюдения реакций другого.

К кому обращаются за поддержкой жертвы кибербуллинга?

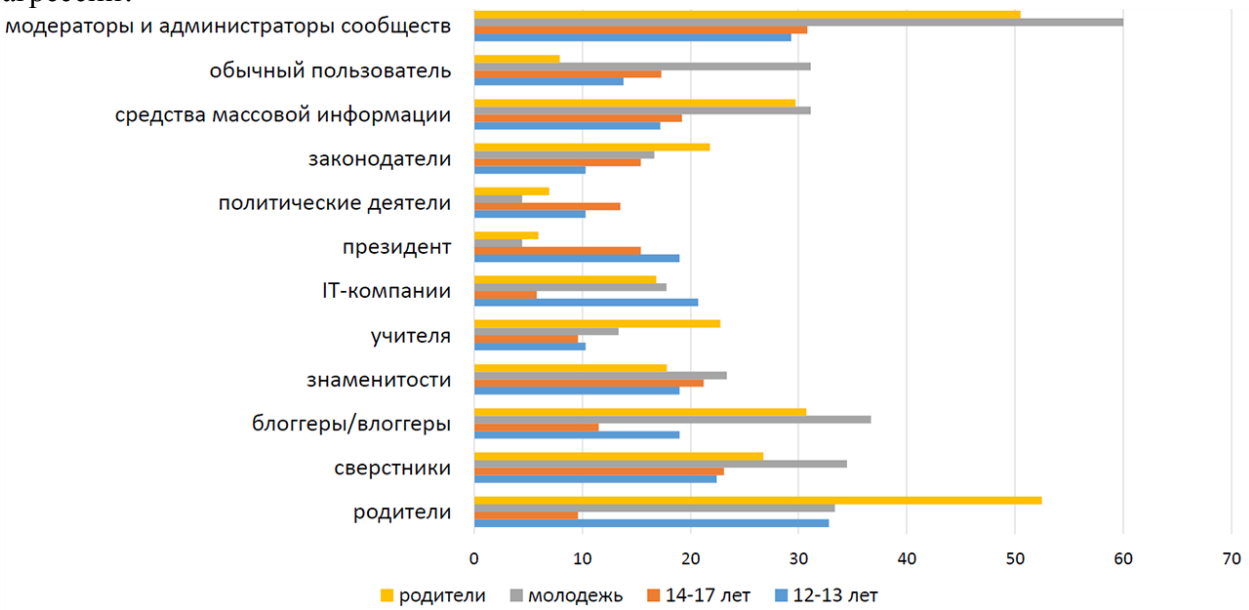


Каждый 5 ребенок в возрасте 12-13 лет не обращается за помощью ни к кому.

Старшие подростки ищут поддержку у друзей - 27%, в семье – 8%.

Родители считают, что дети ни к кому не обратятся – 12 %, к друзьям – 11%, к родителям – 4%.

Кто может повлиять на повышение цифровой культуры и снижение онлайн-агрессии?



Все возрастные группы считают, что ответственность лежит на модераторах и администраторах сообществ.

Родители: сами родители ответственны – 52%, модераторы – 50%, СМИ и блоггеры – 30% и 31% соответственно.

Младшие подростки: родители – 33%, модераторы – 29%, сверстники – 22%, IT-компании – 21%, знаменитости и блоггеры – 19%.

Старшие подростки: 31% - модераторы, 23% - сверстники, 21% - знаменитости, 19% - СМИ.

Методика проведения исследования основана на собственных наработках Фонда развития интернет и РАЭК.

Основу исследования составляют интервью с представителями опроса населения из 8 федеральных округов Российской Федерации в возрасте от 12 до 17 лет (не менее 1000 человек) и взрослых, имеющих детей в возрасте от 12 до 17 лет (не менее 1000 человек), а также группы молодежи в возрасте от 19 до 23-25 лет (не менее 500 человек). Дополнительно планируется проведение интервью с экспертами (психологи, педагоги), и лидерами общественного мнения (блогеры, влогеры).

Признаки жерствы кибербуллинга

1. Изменения в настроении

- Вы заметили, что человек стал грустнее?
- Он старается избегать общественных мероприятий?
- Наблюдаются изменения в его поведении, особенно в отношении к интернету?
- Он стал использовать свои мобильные устройства не так часто, как раньше? Реагирует ли он негативно на звук нового сообщения его телефона?
- Любое резкое изменение в настроении человека, сохраняющееся продолжительное время, может оказаться признаком того, что человек подвергается кибербуллингу. Такое изменение, конечно, может быть и признаком других проблем, однако выявить кибербуллинг довольно просто, и можно исключить его в первую очередь. Просто поговорите с этим человеком, выбирая как можно более дружественные и менее осуждающие тона.

2. Напуганность

- Есть ли признаки того, что человек напуган чем-либо? Он:
- Боится идти в школу?
- Боится принимать участие в общественных мероприятиях?
- Боится посещать занятия в спортивной или любой иной секции?
- Боится пользоваться интернетом?
- Боится сигналов своего мобильного телефона?
- Страх – всегда достаточная причина для беспокойства, и то, что человек часто напуган, может быть признаком кибербуллинга. Как и в предыдущем случае, это может оказаться и признаком других проблем, поэтому имеет смысл постараться исключить кибербуллинг в первую очередь, как более простую в распознании проблему.

3. Удаление страниц в социальных сетях

- Человек, который подвергается кибербуллингу, может удалить свои страницы в социальных сетях, чтобы избежать травли. Если вы знаете кого-то, кто в последнее время внезапно удалил свои страницы в социальных сетях, не объяснив, почему, – поговорите с ним, возможно он пытается таким образом защитить себя от травли.

4. Оскорбительные или унизительные изображения и сообщения в сети

- Кибербуллинг может происходить на глазах у всех, поэтому и вы, возможно, сможете увидеть в общем доступе и сообщения, направленные кому-то из ваших друзей или знакомых.

Противостояние негативу. Навыки общения с различными категориями людей. Формирование навыков стрессоустойчивости.

Как представление о нашем занятии, так и знание о конфликте у нас всех разные. Я прошу вас на листах простым карандашом изобразить рисунок, отражающий мысли и образы, которые приходят Вам на память, когда вы слышите слово КОНФЛИКТ. (выполнение рисунка)

Вижу все справились с заданием, а теперь прошу каждого по очереди показать ваш рисунок и постарайтесь прокомментировать, что изобразили.

Из всего услышанного и увиденного конфликт – это нечто возникающее вдруг, захватывающее нас помимо нашей воли и негативно влияющие на нас. Но конфликт не передается воздушно-капельным путем. Его можно предотвратить, им можно управлять, на него можно влиять, из него можно извлекать пользу, и даже успех.

Конфликтная история (или просмотр мультфильма).

История: Идут на встречу друг другу Лось и Медведь. Идут они по узкому мосту и сталкиваются. Лось фыркает и требует, чтобы Медведь вернулся на свою сторону. Медведь ведет себя также и не уступает. Каждый начинает рычать друг на друга и высказывать недовольство. Герои начинают раскачивать мост, размахивая своими лапами. Мост этого не выдержал и сломался. Лось и Медведь упали в озеро мокрое и холодное.

Вопросы участникам: Как можно назвать данную ситуацию? Можно были ли ее избежать? Как можно было поступить героям? Исходя из истории и ваших ответов, предлагаю сегодня поговорить нам о конфликте. А какие ассоциации у вас возникают со словом «Конфликт»? (злость, раздражение, непонимание, обида, агрессивность, неуверенность в себе…). А что такое конфликт? Конфликт - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений, взглядов двух и более лиц.

Формула конфликта.

Как мы видим, не каждая конфликтная ситуация становится конфликтом. К конфликту приводят ответные негативные реакции.

Кс + ин = конфликт.

Конфликтная ситуация – это накопившиеся противоречия, содержащие истинную причину конфликта.

Инцидент - это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта.

Три тактики конструктивного общения

Часто бывает, что на нас нападают с обвинениями или претензиями, а это может привезти к конфликту. В таких случаях есть несколько тактик конструктивного поведения. Хочу с вами поделиться.

Уточнение. Если партнер что-то эмоционально требует, или в чем-то обвиняет, следует как можно подробнее все выяснить, что происходит, не вступать в пререкания, объяснения и оправдания. Оппонент может усиливать давление, но ответчик должен стойко удерживаться на позиции выяснить мнение другого.

Мне необходим один доброволец, для того чтобы показать как эта тактика работает.

Я буду нападающим и конфликтующим родителем, который не согласен с подарками на новый год. Вы будете классным руководителем, который соблюдает тактику уточнения и задает много уточняющих вопросов на мои атаки.

М: Я не согласна ехать с классом в художественный музей.

К.Р:

М: Там будет скучно и не интересно.

К.Р:

М: В городе есть другие музеи.

К.Р:

Заезженная пластинка. Необходимо сформулировать четкую фразу, поясняющую вашу позицию по проблеме. Важно соблюдать интонацию, не поддаваясь эмоциям.

Р: Почему я не могу пойти домой, а должен идти на классный час?

К.Р.:

Р: Но я должен только посещать уроки.

К.Р.:

Р: Это не входит в мои оязанности.

К.Р.:

Внешнее согласие. Необходима формулировка ответа, которая давала бы согласие на нападение, и не противоречило бы высказыванию нападавшего. Согласие не должно быть абсолютным если вы не согласны, но и не звучит как противоречие.

Нап: Вы всегда защищаете любимчиков!

Уч.:

Нап: Мой друг не мог этого сделать!

Уч.:

Диагностика

Все мы с вами разные: темперамент, характер, установки, образование. Поэтому мы по-разному видим и решает конфликты. Давайте посмотрим, как чаще всего вы ведете себя в конфликте.

Вам предложен тест, в котором 15 ответов на вопрос: Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации? Если подобным образом вы ведете себя:

ЧАСТО - поставьте 3 балла; ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла; РЕДКО - 1 балл.

ОТВЕТЫ:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста.

П: Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6,11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7,12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8,13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4,9,14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10, 15.

Результаты. Если вы набрали больше всего баллов под буквами: «А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав. «Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны. «В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс. «Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей. «Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Методы решения конфликтов

Цель: познакомить со способами решения конфликта.

Ход упражнения: участникам предлагается разобрать одну конфликтную ситуацию разными способами. При предложении способов решения, ведущий разграничивает их и записывает стиль решения конфликта на график.

Ситуация для обсуждения: Есть два участника. Например: Петя и Ваня. Они оба сидят в комнате, в которой есть 3 яблоко. Петя хочет 2 яблока, Ваня тоже хочет 2 яблока. Как быть?

- Избегание (0% / 0%): оба отказываются есть яблоки.
- Соперничество (100% / 0%): Петя силой отбирает яблоко у Васи. Вася не отдает яблоко.
- Приспособление (0% / 100%): Петя просто отдает яблоко Васи. Вася его принимает.
- Компромисс (50% / 50%): Каждый съедает по 1,5 яблока.
- Сотрудничество (100% / 100%): Оба мальчика идут в магазин, чтобы купить 4 яблоко и разделить каждому по 2 штуки.

Способы взаимодействия в конфликте

Данное упражнение можно проиграть на примере ребят и реальных яблок. Также записать о степени удовлетворенности результатам при каждом стиле решения конфликта в процентах.

Разный способ

Ход упражнения: участники делятся на 5 групп. Каждой группе достается определенный стиль решение конфликта. Всем ребятам предоставляется одна конфликтная ситуация. Каждая группа должна подготовить мини-сценку, которая бы показывала стиль решения конфликта. Остальные ребята должны отгадать, какой стиль показывают ребята.

Ситуация: Петя и Вася друзья. Они не гуляли всю неделю из-за занятости в школе. Они договорились встретиться в субботу. Петя хочет идти на каток. Вася хочет пойти на стадион, чтобы показаться на лыжах. Как быть мальчикам?

Обсуждение работы: Легко ли удалось справиться с заданием? Можно ли любую конфликтную ситуацию решить разными способами?

Дискуссия на тему «Стресс»

Стресс – это состояние психического напряжения, возникающего у человека в процессе деятельности. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на деятельность, вплоть до полной её дезорганизации.

Далее участникам предлагается подискутировать по следующим вопросам:

- Когда человек испытывает стресс?
- Как человек ощущает стресс?
- Как человек справляется со стрессом?
- Можно ли быть устойчивым к стрессовым ситуациям?
- Какие из способов преодоления стресса наиболее эффективны?
- Может ли стресс быть причиной болезней?
- Что такое психосоматическое расстройство?

Стрессоустойчивость — это совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека.

Стрессоустойчивость — качество непостоянное, его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряжённому творческому труду.

Стрессоустойчивость — слово, которое часто упоминается в объявлениях о приёме на работу, это слово в тексте вакансии позволяет соискателю примерно определить, какие возможны сложности.

Резюме ведущих:

Избежать стрессов невозможно – они сопровождают всю нашу жизнь, подстерегают в самых неожиданных обстоятельствах. Нельзя сказать, что стресс – это явление однозначно отрицательное. Если человек научится с ним справляться, то стресс может стать мощным стимулом к развитию.

Рекомендации «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: познакомить подростков с различными способами преодоления стресса.

Инструкция: Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции? Предлагаю Вам несколько способов:

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение: классный руководитель предлагает участникам рассказать, какими еще способами можно воспользоваться?

Упражнение 4 «Кнопка».

Цель: обучение подростков способам расслабления.

Инструкция: Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

- Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.
- Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».
- В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным… почувствуйте как вам хорошо и спокойно.
- Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.