

**Государственное бюджетное учреждение  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Пушкинского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 3.11.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом № 36- о/д от 24.11.2023 г.  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Володарская М.И.

**Профилактическое занятие  
«В мире с собой и другими»  
(формирование навыков толерантного поведения)  
Для учащихся 7 – х классов**

**Составитель:**  
заведующий структурным  
подразделением отклоняющегося и  
противоправного поведения среди детей и  
подростков, социальный педагог ГБУ  
ЦППМСП Пушкинского района  
**О.В. Корочкина.**  
**Педагоги – психологи:**  
**М.В. Ходорович**  
**К.И. Комолева**  
**С.А. Кузикова**  
**А.Р. Дмитриева**

Санкт – Петербург  
2023

*Пояснительная записка к профилактическому занятию*

### ***«В мире с собой и другими»***

Актуальность профилактического занятия обусловлена тем, что подростковый возраст считается самым важным периодом в психосоциальном развитии человека. Подросток уже не считает себя ребенком, он активно включается во взрослую жизнь, формирует свою идентичность, осваивает различные социальные роли. Его глобальная жизненная ориентация зависит от того, как он будет относиться к миру в целом, к себе и другим в этом мире.

Предлагаемое профилактическое занятие является комплексным, и позволяет психологу работать сразу в нескольких направлениях:

1. Выявить степень конфликтности обучающихся и как они проявляют себя в конфликтных ситуациях (диагностическая работа)
2. Осуществить профилактику конфликтов и обучить навыкам конструктивного разрешения конфликта, через практическое освоение детьми специальных упражнений (развивающая и профилактическая работа)
3. Рассказать ребятам об альтернативном способе разрешения конфликта – Медиации (просветительская работа)
4. Если у учеников возникнут вопросы, психолог может провести индивидуальные консультации по данной теме (консультативная работа).

Профилактическое занятие проводится с использованием презентации. К презентации прилагаются методические рекомендации по её использованию с описанием действий педагога и учеников. Также прилагается конспект урока.

### ***Методические рекомендации по использованию презентации к профилактическому мероприятию***

#### ***«В мире с собой и другими».***

***Автор: Корочкина Ольга Владимировна, Ходорович Марина Васильевна,  
Комолева Кристина Игоревна, Кузикова Софья Андреевна, Дмитриева Анна  
Романовна***

***Образовательное учреждение: ГБУ ЦППМСП Пушкинского района.***

***Класс: 7 класс.***

***Название материала: Профилактическое занятие: «В мире с собой и***

другими».

**Цель профилактического занятия:** Формирование навыков толерантного поведения.

**Задачи:**

1. Способствовать актуализации представлений учащихся о конфликтах, их видах и причинах;
2. Показать на практике комплекс упражнений на снятие психоэмоционального напряжения;
3. Обучить правилам рационального выхода из конфликта и алгоритму «Я- высказывание»;
4. Определить с помощью теста степень конфликтности обучающихся;
5. Познакомить учащихся с процедурой медиации, как одним из альтернативных способов разрешения конфликтов.
6. Провести упражнение, направленное на развитие толерантного поведения, сплочение коллектива, создание благоприятной атмосферы в классе.

**Оборудование** – мультимедиа-проектор, экран, компьютер, раздаточный материал (Тест «самооценка конфликтности»), листы бумаги, ручки

**Форма использования** – проецирование на экран при фронтальной работе с классом.

**Авторский медиaproдукт:** презентация, материалы к уроку

Слова педагога	Действия со слайдами
Здравствуйтесь ребята. Я вас всех очень рада видеть! Давайте посмотрим на тему нашего занятия. Как Вы думаете, о чем мы сегодня с Вами поговорим? <i>Ответы детей</i>	На слайд №1 выводится тема занятия
Конфликтующие люди часто производят чрезвычайно неприятное впечатление: искаженное лицо, сверкающие глаза, жесткие интонации в голосе.	На слайд № 2 выводятся изображения конфликтующих людей

<p>Японцы говорят: «Они теряют свое лицо»</p>	
<p>Конфликты бывают: внутриличностные (внутри одного человека), социальные (между группами людей) и межличностные (между отдельными людьми)</p>	<p>На слайде №3 продемонстрированы виды конфликтов</p>
<p>Конфликт – явление возникающее в результате столкновения противоположных действий, взглядов, интересов, стремлений, планов различных людей или мотивов, потребностей одного человека. В последнем случае говорят о внутриличностном конфликте, когда требуется помощь специалиста</p>	<p>На слайд №4 выводится определение понятие «конфликт»</p>
<p>Конфликт проявляется через комплексные нарушения Пример: усиление эмоционального и психологического стресса, нарушения в механизме адаптации, изменение способности приспособиться к обстоятельствам В Эмоциональной сфере Конфликт проявляется через серьезные отрицательные переживания и психоэмоциональное напряжение Пример: депрессия, стресс, апатия, потеря интереса к жизни</p>	<p>На Слайде № 5 выводится как проявляется внутриличностный конфликт</p>
<p>В когнитивной сфере: Конфликт проявляется через нарушения в восприятии человеком себя Пример: снижение самооценки, выборе принятия решения В поведенческой сфере: Конфликт проявляется через</p>	<p>На Слайде № 6 выводится как проявляется внутриличностный конфликт</p>

<p>отрицательные изменения в поведении человека  Пример: отрицательный фон общения, снижение продуктивности и качества деятельности, неудовлетворенность собственной деятельностью.</p>	
<p>Прочитайте известное стихотворение сначала шепотом; со скоростью пулеметной очереди; со скоростью улитки; как робот; как иностранец</p>	<p>На слайде № 7 представлены упражнения на снижение психоэмоционального напряжения</p>
<p><i>Дети составляют выражение «Изменись сам и мир вокруг тебя изменится»</i>  Вы согласны с этим выражением?  Как Вы его понимаете</p>	<p>На Слайде №8 предлагается составить правильно выражение</p>
<p>Обсуждение высказывания</p>	<p>На Слайде № 9 предлагается прочитать высказывание Экхарта Толле</p>
<p>Обсуждение высказывания</p>	<p>На слайде № 10 предлагается прочитать высказывание</p>
<p>Это столкновение несовместимых взглядов, позиций, интересов двух или более людей, отсутствие согласия между ними.  Наука, которая изучает причины, возникновение, развитие и разрешение конфликтов называется конфликтология.  Конфликты являются естественной частью нашей жизни, возникают стихийно, главную роль играют конфликтогены.</p>	<p>На Слайде № 11 предлагается познакомиться с понятием социальных и межличностных конфликтов</p>

<p>Конфликтоген- это слова, действия (бездействия), способствующие возникновению и развитию конфликта</p> <p>Они выражают стремление к превосходству, агрессивность одного или обоих партнёров по общению</p> <p>К ним относят унижительные упрёки, неуместную иронию, ругательства, проклятия, сарказм</p>	<p>На слайде № 12 представлено определение понятие конфликтоген.</p>
<p>Правило 1. Помните: в конфликте не бывает победителей, всегда проигрывают две стороны.</p> <p>Правило 2. Расскажите своему оппоненту, что Вы чувствуете в данной ситуации. Это необходимо сделать в форме «Я -высказавания».</p>	<p>На слайде № 13 представлены правила по конструктивному разрешению конфликтов.</p>
<p>«Я -высказывание»</p> <p>При использовании техники «Я — высказываний» появляются возможности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>заявлять о намерениях, не ущемляя собственных интересов;</li> <li>разряжать напряжение, не доводя до конфликта;</li> <li>быть уверенным и правдивым в сказанных словах;</li> <li>сохранять личностные качества, преграждая путь манипуляциям и давлению;</li> <li>предоставлять партнеру право выбора;</li> <li>учитывать детали противоречий и находить приемлемое решение для обоих.</li> </ul> <p>«Ты-высказывания» — это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, чертах характера и так далее, при котором</p>	<p>На Слайде № 14 представлено сравнение использования «Я-высказывания» и «Ты-высказывания»</p>

<p>создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Они отражают отличие вашей точки зрения от точки зрения того человека, с которым вы общаетесь. Способ, которым обычно произносят «Ты-высказывания», легко может вызвать раздражение или защитную реакцию у человека, к которому они обращены. Его может рассердить то, что собеседник считает себя правым настолько, что может позволить себе «Ты-высказывания»</p>	
<p>Вы говорите соседу по парте «Мне не нравится, когда во время урока меня отвлекают», даже если он отвечает: «Ну и что» Тем не менее вы все равно чувствуете себя спокойнее, потому что, во-первых, вы сказали о том, чем вы не довольны, а во – вторых, сделали это, не обижая своего соседа. То есть ему не захочется сказать в ответ: «Сама такая и ещё хуже»</p>	<p>На слайде № 15 представлен пример использования «Я - высказывания».</p>
<p>1 шаг. Я чувствую. Озвучить свои эмоции от первого лица («я злюсь, меня это расстраивает», вместо «ты меня злишь» и т.д.) 2 шаг. Когда. Объективно описать события, без экспрессии и своих толкований, дав тем самым себе и собеседнику настроиться на дальнейшую информацию («когда на меня повышают голос», а не «когда ты на меня орешь»)</p>	<p>На слайд №16 выводится алгоритм «Я – высказывания»</p>

<p>3 шаг Потому что. Объясните причину своих чувств и эмоций. Расскажите в чем проблема.</p> <p>4 шаг. Высказать свои пожелания или варианты решения ситуации, показав тем самым, что готов к сотрудничеству и диалогу («Давай в следующий раз, если ты в чем то не согласен, скажи мне об этом спокойно я лучше тебя услышу или сначала успокойся, а потом мы поговорим»).</p>	
<p>Тест позволяет определить степень собственной конфликтности. Инструкция. Оцените по 7-балльной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, приведенное в таблице.</p> <p>Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл — что оно не проявляется никогда, для вас характерна его противоположность, описанная в правой части таблицы.</p>	<p>На слайде № 17 обучающимся предлагается пройти тест «Самооценка конфликтности»</p>
<p><i>Дети отвечают на вопросы и подсчитывают общую сумму баллов</i></p>	<p>На слайд № 18 выводится перечень вопросов теста «самооценка конфликтности»</p>
<p>60 и более баллов — высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности? 50-60 баллов — выраженная</p>	<p>На слайд № 19 представлена интерпретация результатов теста</p>



<p>конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.</p> <p>30-50 баллов — конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.</p> <p>15-30 баллов — конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.</p> <p>Менее 15 баллов – для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, но избежать какой – либо напряженности в отношениях. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение окружающих?</p>	
<p>Медиация – организация переговоров основных участников конфликта с целью конструктивного разрешения противоречия</p> <p>Возможности медиации</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мирное и взаимоприемлемое решение проблемы</li> <li>• Восстановление нарушенной системы взаимодействия</li> <li>• Сокращение напряженности в отношениях</li> <li>• Опыт конструктивного разрешения конфликта</li> </ul>	<p>На Слайде № 20 представлено понятие «медиация»</p>

<p>•Благоприятный психологический климат</p> <p>•Позитивный имидж образовательного учреждения</p>	
<p>Это способ разрешения конфликтов с помощью медиатора. Где соблюдаются основные принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• добровольность</li> <li>• равноправие</li> <li>• беспристрастность медиатора</li> <li>• конфиденциальность.</li> </ul>	<p>На слайде № 21 представлены основные принципы процедуры медиации.</p>
<p>Дети пишут ответы на вопросы: Что узнал нового? Что заинтересовало больше всего? Моя степень включенности (1 до 10) Какие вопросы остались?</p>	<p>На слайде № 22 представлена таблица рефлексии <i>Дети выполняют упражнение, показанное на слайде.</i></p>
<p>Сейчас каждый из вас на листе бумаги обведет свою руку. В центре рисунка руки, на ладони напишет свое имя (и фамилию, если есть ученики с одинаковыми именами в классе). По команде ведущего листки передаются по классу, и участники игры на одном пальчике пишут положительное качество владельца рисунка и передают дальше, и так пока не будут заполнены все пальчики. Ведущий забирает заполненные листки и раздает их владельцам</p>	<p>На слайде № 23 представлено упражнение «Ладони»</p>
<p>Сегодня мы с вами поговорили о конфликтах и способах их разрешения, а также узнали о службе Медиации в своей школе.</p>	<p>Слайд № 24</p>

Мы надеемся, что Вы будете использовать техники конструктивного разрешения конфликта. И жить в мире с собой и другими!

**Удачи вам!**