

Государственное автономное образовательное учреждение
Тюменской области дополнительного профессионального образования
«Тюменский областной государственный институт
развития регионального образования»

Кафедра педагогики, воспитания и инклюзивного образования

РЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ
(методические рекомендации)

г. Тюмень - 2024

Решение конфликтных ситуаций в образовательном учреждении:
Методические рекомендации. – Тюмень, ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», 2024.
– 53 с.

Автор-составитель: Рябкова Ирина Валериановна, методист лаборатории психологического сопровождения ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», г. Тюмень.

Рецензент: Сальникова Вера Владимировна, д-р филол. н., доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин ГАОУ ТО ДПО «ТОГИРРО», начальник ЦНППМПР, г. Тюмень.

Аннотация. Методические рекомендации «Решение конфликтных ситуаций в образовательном учреждении» содержат описание причин и способов решения конфликтных ситуаций в ученической среде, а также конспекты занятий педагога-психолога с учащимися с учетом возрастной специфики. Подобраны конструктивного разрешения конфликта для учащихся начальной, основной и старшей школы.

Методические материалы могут представлять интерес для педагогов-психологов общеобразовательных организаций.

Методические материалы одобрены на заседании Кафедры педагогики, воспитания и инклюзивного образования ТОГИРРО (протокол № 6 от 3 июня

Оглавление

Введение

Глава 1. Решение конфликтных ситуаций в образовательном учреждении

1.1 Особенности конфликтов между учащимися

Способы урегулирования и разрешения конфликтных ситуаций

Глава 2. Методические разработки занятий с учетом специфики решений конфликтных ситуаций в разных возрастных группах школьников

Развитие коммуникативной компетентности и навыков конструктивного решения конфликта. Игровое занятие для обучающихся 1-4 классов

2.2 Тренинговое занятие «Из чего состоит дружба» для обучающихся 5-8 классов

2.3 Тренинговое занятие «Конфликтом дружбу не испортить» для обучающихся 9-11 классов

Заключение

Список использованной литературы

Глоссарий

Приложения

Введение

Конфликты среди учащихся – частое явление и, по мнению специалистов, являются обычным делом для школы. Конфликты в ученической среде характерны для всех поколений.

Каждый ученик по-своему воспринимает определенные ситуации, что и становится основной причиной конфликта. Главным условием его разрешения является поиск конструктивных путей выхода из сложившейся обстановки.

Снижение или увеличение количества конфликтов между учащимися зависит от того, насколько успешно проходят процессы адаптации ребенка к школе, его социализации, от характера семейных отношений, того, насколько сформирована у него система ценностей (духовных, нравственных и др.).

В этом случае основным аспектом психолого-педагогического сопровождения для урегулирования конфликтов является развитие коммуникативной компетентности учащихся. Эмпатия, умение слушать и понимать чувства других людей играют важную роль в конструктивном общении. В современном мире технологий коммуникативные навыки также подвергаются влиянию цифровых средств общения. Социальные сети, мессенджеры и онлайн-общение предоставляют новые возможности, но также могут создавать препятствия для развития традиционных коммуникативных навыков.

Данные методические материалы рассчитаны на школьных педагогов-психологов, содержат описание причин и способов решения конфликтных ситуаций в ученической среде, а также представлены занятия педагога-психолога с учащимися с учетом возрастной специфики. Включены упражнения, которые несут в себе задачу улучшения навыков вербального и невербального компонентов общения, устранения недопонимания в коммуникации, умения адекватно реагировать в конфликтах и конструктивно их разрешать в разных возрастных группах.

Глава 1. Решение конфликтных ситуаций в образовательном учреждении

1.1 Особенности конфликтов между учащимися

Непосредственные причины возникновения конфликтов между детьми носят эмоционально-личностный характер. Они связаны, как правило, с личностным восприятием происходящего вокруг, с чувственной реакцией на поведение и действия другого ребенка, с расхождением во взглядах на правильность игровых действий, поступков и т. п.

Конфликты между учащимися по составу конфликтующих сторон можно разделить на внутриличностные, межличностные и внутригрупповые. Конфликты в детском коллективе также можно классифицировать по форме и степени столкновения: противоборство может быть открытым (спор, ссора и т. п.) и скрытым (действия исподтишка, маскировка истинных намерений и т. д.), спонтанно возникшим и преднамеренным, заранее спланированным или просто спровоцированным. Такие конфликты оказываются либо неизбежными, в известной степени закономерными, либо вынужденными, хотя и необходимыми; либо ничем не оправданными, лишены всякой целесообразности.

Конфликты в детском коллективе могут выполнять самые разнообразные функции – как позитивные, так и негативные.

Является целесообразным рассмотреть и специфические причины конфликтов.

Помимо уже рассмотренных нами, основной причиной конфликтов между учащимися является, по мнению Г. Л. Воронина, отсутствие у детей коммуникативных навыков (грубость, хамство, жестокость, озлобленность). Исследования конфликтов типа «учащийся – учащийся» показали, что часто они бывают вызваны специфическими причинами внешнего и внутреннего порядка.

К внешним причинам можно отнести:

- учебные перегрузки детей, общую утомляемость учащихся, ведущие к обострению противоречий;
- смену школьного (или классного) коллектива и возникающие при этом трудности адаптации новичков;
- общую неблагоприятную морально-психологическую атмосферу в классе.

К внутренним причинам прежде всего относится несформированная рефлексивность.

Выделяют три вида рефлексии: ситуативную (актуальную), ретроспективную и перспективную.

Ситуативная рефлексия обеспечивает самоконтроль поведения человека в актуальной ситуации, осмысление ее элементов, анализ происходящего, способность субъекта к соотнесению своих действий с ситуацией и их координации в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. Поведенческими проявлениями и характеристиками этого вида рефлексии являются время обдумывания субъектом своей текущей деятельности; степень развернутости процессов принятия решения; склонность к самоанализу в конкретных жизненных ситуациях.

Ретроспективная рефлексия проявляется в склонности к анализу свершившихся событий: предпосылок, мотивов и причин произошедшего; своего поведения, допущенных ошибок.

Перспективная рефлексия соотносится с анализом предстоящей деятельности, поведения; планированием, прогнозированием вероятных исходов и др. Ее основные поведенческие проявления: тщательное планирование деталей своего поведения, частое обращение к будущим событиям, ориентация на будущее. Важно учитывать возрастные особенности рефлексии. В возрасте 6–11 лет ребенок переживает свою уникальность, свою самость, стремится утвердиться среди взрослых и сверстников, у него формируется самосознание. В учебной деятельности у школьника складываются представления о себе, самооценка, формируются навыки

самоконтроля и саморегуляции. Рефлексия проявляется в возможности выделять особенности собственных действий и делать их предметом анализа, т. е. формируется способность самостоятельно устанавливать границы своих возможностей.

Л. С. Выготский предполагал, что в семилетнем возрасте начинает формироваться самооценка как обобщенное дифференцированное отношение ребенка к самому себе. Эта важнейший личностный конструкт, позволяющий контролировать собственную деятельность с позиции нормы, выстраивать свое поведение в соответствии с социальными требованиями.

Представление о себе в младшем школьном возрасте формируется в процессе оценочной деятельности самого ребенка, в процессе его общения с другими людьми.

Положительная самооценка ребенка играет важную роль в успешном обучении и межличностном взаимодействии. Ребенок с положительной самооценкой уверен в себе и своих поступках, действиях. Во многом формирование самооценки зависит от похвалы и поддержки взрослых, в первую очередь – родителей и педагога.

Серьезной причиной, вызывающей конфликтные ситуации среди школьников, является неопределенный социальный статус личности учащегося в школьном социуме, что имеет особое значение в подростковый период. Конформное состояние или неустойчивое положение учащегося зависит от эмоциональных отношений в группе, наличия противоречий в учебном коллективе, от того социометрического статуса, который он имеет в классе (группе).

Каждый учащийся в группе занимает определенное социометрическое положение: лидер, предпочитаемый, принимаемый, пренебрегаемый, отверженный. Положение лидера («звезды», «любимчика») делает учащегося социально уязвимым; а изменения его места в группе часто приводят к столкновениям с одноклассниками. Статус пренебрегаемого или отверженного

приводят к негативным взаимоотношениям в группе, влияют на психическое состояние личности (повышаются тревожность, негативизм, озлобленность и др.), что может явиться причиной возникновения конфликтных ситуаций в группе.

Следует отметить и особенности протекания конфликта между учащимися.

В любом конфликте, несмотря на все их разнообразие, можно выделить следующие стадии:

- потенциальное формирование противоречивых интересов, ценностей, норм (в игровом, учебном процессе, в общении детей);
- переход потенциального конфликта в реальный (состояние фрустрации, нарушение территории ребенка или ущемление его личных интересов);
- конфликтные действия и эмоциональные проявления (обида, гнев, оскорбления, агрессивные насильственные действия и т. д.);
- урегулирование или разрешение конфликта.

Таким образом, задача педагогов и педагога-психолога при предупреждении, урегулировании конфликта в школьном коллективе – научить детей конструктивно выходить из возникающих конфликтных ситуаций, не доводя дело до агрессивных решений вопросов общения. То есть создавать условия, способствующие формированию корректного поведения, согласованным действиям, конструктивному решению проблемных ситуаций в конфликтных игровых действиях и межличностном общении.

.2 Способы разрешения и урегулирования конфликтных ситуации

Урегулирование и разрешение конфликтов включает систему мер, направленных на их предотвращение, а также поиск путей выхода из конфликта.

Можно выделить типичные ошибки в области урегулирования конфликтов:

- запаздывание в принятии необходимых мер;
- попытка разрешить конфликт без выяснения его истинных причин;

- использование только силы, карательных мер по урегулированию конфликтов или, наоборот, только дипломатических переговоров;

- шаблонное применение схем урегулирования конфликта без учета его типа и особенностей.

В разрешение конфликта входит совместная деятельность его участников, направленная на прекращение противодействия и решение проблемы, которая привела к столкновению. Деятельность по разрешению конфликтов включает в себя:

анализ и выявление причин конфликта и его участников;

принятие решения о вмешательстве в конфликт с учетом его исхода;

реализацию принятого решения.

Суть разрешения конфликта состоит в воздействии на его причины и участников. Разрешение конфликта предполагает активность обеих сторон по преобразованию условий, в которых они взаимодействуют, по устранению причин конфликта. Для разрешения конфликта необходимо изменение самих учащих (или хотя бы одного из них), позиций, которые они отстаивали в конфликте. Часто разрешение конфликта основывается на изменении отношения ученика к объекту конфликта или друг к другу.

В ходе разрешения конфликта анализируются:

- источники конфликта: его исторические, экономические, социальные, национальные, конфессиональные предпосылки; субъективные или объективные переживания сторон, нравственные, гуманитарные аспекты; глубина конфликта: противоречие мнений, позиций или полная конфронтация;

- «биография» конфликта, т. е. его история и фон, на котором он прогрессировал; нарастание конфликта, избранные способы «борьбы», кризисы и поворотные точки в его развитии; жертвы и иные последствия конфликта;

- стороны конфликта: личности, группы (в зависимости от фактического числа реальных сил и участников определяется уровень сложности конфликта);

- позиции и отношения сторон могут быть формальные и неформальные, общие и частные; взаимозависимости позиций разных участников и масштабов отношений; роли в конфликте различных группировок и личностей; характер личных отношений между учащимися;

- отношение к конфликту: стремятся ли стороны разрешить конфликт; хотят решить его самостоятельно или рассчитывают на внешние факторы воздействия.

Урегулирование конфликта отличается от разрешения тем, что в устранении противоречия между учащимися принимает участие третья сторона (с согласия противоборствующих сторон либо без их согласия). В качестве третьей стороны может выступать педагог, родитель или представитель администрации. При завершении конфликта противоречие, лежащее в его основе, разрешается не всегда.

Затуханием конфликта является временное прекращение противодействия сторон при сохранении основных признаков конфликта: противоречия и напряженных отношений. Конфликт переходит из явной формы в скрытую. Затухание конфликта обычно происходит в результате:

- истощения ресурсов обеих сторон, необходимых для борьбы;
- потери мотива к борьбе, снижения важности объекта конфликта;
- переориентации мотивации оппонентов (возникновение новых проблем, более значимых, чем борьба в конфликте).

Под устранением конфликта понимают такое воздействие на него, в результате которого ликвидируются основные структурные элементы конфликта. Устранение конфликта возможно с помощью следующих способов:

- изъятие из конфликта одного из участников;
- исключение взаимодействия участников на длительное время;
- устранение объекта конфликта.

Перерастание в другой конфликт происходит, когда в отношениях сторон возникает новое, более значимое противоречие и происходит смена объекта конфликта.

Исход конфликта рассматривается как результат борьбы с точки зрения состояния сторон и их отношения к объекту конфликта. Исходами конфликта могут быть:

- устранение одной или обеих сторон;
- приостановка конфликта с возможностью его возобновления;
- победа одной из сторон (овладение объектом конфликта);
- деление объекта конфликта (симметричное или асимметричное);
- согласие о правилах совместного использования объекта;
- равнозначная компенсация одной из сторон за овладение объектом другой стороной;
- отказ обеих сторон от посягательств на данный объект.

Послеконфликтный период состоит из двух этапов:

- частичная нормализация отношений. Она происходит в условиях, когда еще не исчезли негативные эмоции, имевшие место в конфликте. Этап характеризуется переживаниями, осмыслением своей позиции. Происходит коррекция самооценок, уровней притязания, отношения к партнеру. Обостряется чувство вины за свои действия в конфликте. Но негативные установки по отношению друг к другу не дают возможности сразу нормализовать отношения;

- полная нормализация отношений. Наступает при осознании сторонами важности дальнейшего конструктивного взаимодействия, чему способствуют преодоление негативных установок, продуктивное участие в совместной деятельности, установление доверия.

После проведения анализа с учетом выявленной специфики каждого конкретного конфликта можно подобрать адекватные меры по его урегулированию.

Профилактика конфликтов предполагает их прогнозирование (время наступления, тяжесть последствий и др.). Непосредственная профилактика связана с устранением условий возникновения конфликтов. В ее основе лежат устранение деформаций социальных отношений, сглаживание групповой

дифференциации, а также социальная психогигиена, психопрофилактика, массовая, групповая и индивидуальная психотерапия, просвещение, обучение, тренинг общения.

Существует множество описаний различных стилей поведения в конфликте – как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Одним из них является двухмерная модель регулирования конфликтов, предложенная К. Томасом.

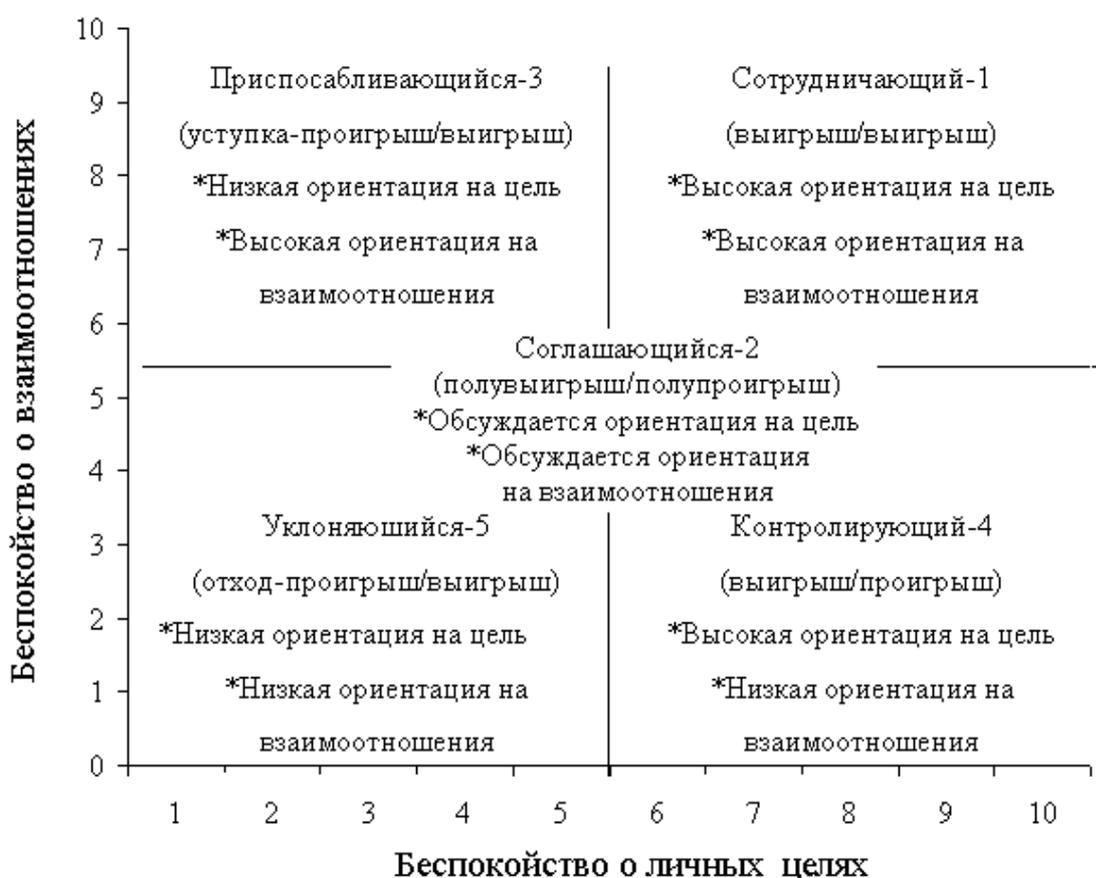


Рис. 1. Двухмерная модель конфликта

Основополагающими измерениями в данной модели являются:

- кооперация, когда человек проявляет внимание к интересам других людей, вовлеченных в конфликт;

- напористость, когда внимание человека сосредоточено только на защите собственных интересов.

Для более эффективного решения проблемы необходимо выбрать определенный стиль (стратегию) поведения. Под стратегией поведения в конфликте понимают ориентацию личности по отношению к конфликту, установку на определенные формы поведения в ситуации конфликта.

Психологи К. Томас и Р. Килменн определяют пять возможных стилей поведения в конфликтных ситуациях:

- Сотрудничество: совместная выработка решения, удовлетворяющая интересы всех сторон, требующая интеграции позиций субъектов взаимодействия.

- Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Компромиссная стратегия поведения характеризуется балансом интересов конфликтующих сторон. Данная стратегия не портит межличностные отношения, а способствует их положительному развитию.

- Избегание (игнорирование, уход): уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликта, не решая его. Характеризуется низким уровнем направленности на личные интересы и интересы соперника. При анализе данной стратегии важно учитывать два варианта ее проявления:

- а) когда предмет конфликта не имеет существенного значения ни для одного из учеников и адекватно отражен в образах конфликтной ситуации;

- б) когда предмет спора имеет существенное значение для одной или обеих сторон, но занижен в образах конфликтной ситуации, т.е. субъекты конфликтного взаимодействия на данный момент воспринимают предмет конфликта как несущественный.

В первом случае стратегией ухода конфликт исчерпывается, а во втором случае он может иметь рецидив. Межличностные отношения при выборе данной стратегии не подвергаются серьезным изменениям.

- Приспособление (уступка): понижение своих стремлений и принятие позиции оппонента. Ученик, придерживающийся данной стратегии, стремится

уйти от конфликта. Направленность на личные интересы низкая, а оценка интересов соперника высокая. Происходит выбор между ценностью предмета конфликта и ценностью межличностных отношений. При анализе данной стратегии следует учитывать некоторые моменты:

а) иногда в такой стратегии отражается тактика решительной борьбы за победу. Уступка здесь может оказаться лишь тактическим шагом на пути достижения главной стратегической цели.

б) уступка может стать причиной неадекватной оценки предмета конфликта (занижение его ценности для себя). В этом случае принятая стратегия является самообманом и не ведет к разрешению конфликта.

в) данная стратегия может быть доминирующей для человека в силу его индивидуально-психологических особенностей.

Стратегия оправдана в тех случаях, когда условия для разрешения конфликта не созрели. В этом случае она ведет к временному перемирию, является важным этапом на пути конструктивного разрешения конфликтной ситуации.

- Соперничество (конкуренция): открытая борьба за свои интересы, жесткое отстаивание своей позиции. Тот, кто выбирает данную стратегию поведения, прежде всего исходит из оценки личных интересов как высоких, а интересов своего соперника – как низких. Выбор стратегии принуждения в конечном итоге сводится к выбору: либо интерес борьбы, либо взаимоотношения. При такой стратегии активно используются власть, сила, авторитет и т.д.

Каждый человек в определенной ситуации может выбрать для себя любой из этих стилей, но чаще всего он использует приоритетные, привычные для него стили реагирования.

Как правило, в конфликте используется комбинация стратегий; но порой доминирует одна из них. Стратегии поведения в конфликте могут реализовываться через различные тактики, т. е. совокупности приемов воздействия на оппонента. При этом одна и та же тактика может

использоваться в рамках разных стратегий. Известны следующие тактики воздействия на оппонента:

- захват и удержание объекта конфликта (применяется в конфликтах, где объект материален);
- физическое насилие (ущерб): здесь используются такие приемы, как уничтожение материальных ценностей, физическое воздействие, нанесение телесных повреждений различной тяжести, блокирование чужой деятельности, причинение боли и т. п.;
- психологическое насилие (ущерб): используются такие приемы, как оскорбление, грубость, оскорбительные жесты, негативная личностная оценка, дискриминационные меры, клевета, дезинформация, обман, унижение, жесткий контроль за поведением и деятельностью, диктат в межличностных отношениях, вызывающие у оппонента обиду, задевающие его самолюбие, достоинство и честь;
- давление: предъявление требований, указания, приказы, угрозы, вплоть до ультиматума, компромат, шантаж;
- демонстративные действия: действия, осуществляемые с целью привлечения внимания окружающих к своей персоне – публичные высказывания и жалобы на состояние здоровья, невыход на работу, заведомо неудавшиеся попытки самоубийства и т. п.;
- санкционирование: воздействие на оппонента с помощью высказываний, увеличения рабочей нагрузки, наложения запретов, установления блокад, невыполнения распоряжений под каким-либо предлогом, открытого отказа от выполнения;
- фиксация своей позиции: использование фактов, логики для подтверждения своей позиции и применение убеждения, просьб, критики, выдвижение предложений;
- дружелюбие: корректное обращение, подчеркивание общего в позициях оппонентов, демонстрация готовности решать проблему,

предъявление необходимой информации, предложение помощи, оказание услуги, извинение, порицание;

- сделка: взаимный обмен благами, обещаниями, уступками, извинениями.

При анализе конфликтов в ученической среде на основе двухмерной модели необходимо помнить, что уровень направленности на собственные интересы или интересы соперника зависит от следующих обстоятельств:

- а) содержание предмета конфликта;
- б) ценность межличностных отношений;
- в) индивидуально-психологические особенности личности.

Особое внимание при оценке моделей и стратегий поведения в конфликте нужно уделить значимости для ученика межличностных отношений с противоположной стороной. Если для одного из соперников межличностные отношения (дружба, любовь, товарищество, партнерство и т. д.) не представляют никакой ценности, то поведение его в конфликте будет принимать деструктивные формы (принуждение, борьба, соперничество). Если межличностные отношения значимы для субъекта конфликтного взаимодействия, то он будет стремиться к проявлениям конструктивного поведения и иметь направленность на компромисс, сотрудничество, уход или уступку.

В целом применение той или иной стратегии поведения в конфликте зависит от индивидуально-личностных особенностей учащихся, а в частности от того, насколько развиты их коммуникативные умения. Таким образом педагогу-психологу следует предусмотреть занятия, направленные на развитие коммуникативных навыков, позволяющих конструктивно разрешать возникающие конфликтные ситуации с учетом специфики возраста.

Глава 2. Методические разработки занятий с учетом специфики решений конфликтных ситуаций в разных возрастных группах школьников

Основной аспект психолого-педагогического сопровождения - урегулирование конфликтов и развитие коммуникативной компетентности учащихся. Далее представлены упражнения, которые несут в себе задачу улучшения навыков вербального и невербального компонентов общения, устранения недопонимания в коммуникации, умения конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Развитие коммуникативной компетентности и навыков конструктивного разрешения конфликта. Игровое занятие для обучающихся 1-4 классов

Занятие (игровое) «Друзи как супергерой»

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, совладания с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуй, ребята! Сегодня наша встреча будет посвящена обсуждению того, что такое дружба, за что мы ценим наших друзей, какие бывают непростые ситуации между друзьями, поговорим о том, как можно разрешить конфликтную ситуацию, возникшую с другом, как избежать ссоры или, если она уже произошла, как можно помириться и договориться, как укрепить нашу дружбу».

Разминка

Упражнение 1 «Привет, супергерои»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: приветствие, создание настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам занятия представить себя каким-то любимым супергероем и поздороваться с группой.

Ведущий: «Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся сегодня необычным способом. Представьте себя каким-нибудь супергероем и поздоровайтесь по-супергеройски! А еще скажите, какое настроение сегодня у супергероя?».

Основная часть

Упражнение 2 «Что такое дружба для каждого из нас?»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

Ведущий спрашивает у участников тренинга, ссорились ли они когда-нибудь, как это происходило и что участники чувствовали в тот момент. Также ведущий спрашивает, удалось ли участникам помириться, сохранить дружеские отношения, и если да, то каким образом, а если нет, то что им мешало. После проходит совместное обсуждение способов решения конфликтных ситуаций.

Ведущий: «Сегодня мы будем обсуждать с вами тему дружбы и возможных ссор. Дружить с кем-то, значит, испытывать друг к другу взаимную привязанность, основанную на уважении, близости интересов, взглядов на мир, бескорыстности и взаимоподдержке; к другу можно обратиться с помощью или советом. Однако несмотря на то, что друзья часто имеют схожую точку зрения, иногда случается так, что мнение твоего друга не совпадает с твоим. Поднимите сейчас руки те, кто хотя бы раз в своей жизни ссорился с другом или был с ним в чем-то не согласен? Вообще ссоры или отстаивание своей позиции – это неотъемлемая часть жизни, и дружбы в том числе, и зачастую ссора или конфликт помогают решить сложную ситуацию, требующую ответа. Расскажите, какие у вас были ситуации в дружбе, где вам необходимо было отстоять свое мнение или где вы ссорились? Это может быть даже какая-то незначительная ссора. А как у вас получалось это решить? Как

удавалось помириться? Что мешало прийти к примирению? Давайте обсудим все вместе, как можно разрешать различные конфликтные ситуации и находить общий язык, дружить».

Далее проходит обсуждение. Ведущему необходимо следить за временем.

Упражнение 3 «Супергерои и злодеи»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий разделяет участников на подгруппы.

Ведущий: «Ребята, а давайте сейчас рассчитаемся следующим образом, мы будем называться фруктами: апельсин, мандарин, арбуз, ананас, яблоко. Первый человек говорит ананас, второй – мандарин и так далее». Так все участники называются по очереди фруктами и далее ведущий предлагает разделить по названию фруктов на мини-группы.

Ведущий: «А теперь все, у кого выпал апельсин, собирайтесь в группу и вставайте в правый угол, все кто мандаринки, вставайте сюда...», так происходит распределение по мини-группам.

Ведущий: «Теперь ваша задача разыграть сценку, какую именно сценку я скажу каждой группе отдельно. Вам нужно будет подготовить сценку и показать ее в вашей группе, где вы покажите, как в предложенной ситуации поступил бы злодей и как – супергерой. Сейчас вам нужно распределить роли, кто каким персонажем будет, обсудите, как вы будете разыгрывать сценку, и как будете готовы, покажите ее».

Далее ведущий дает каждой мини-группе задание разыграть сценку из предложенных ситуаций:

- у тебя отобрали игрушку, что можно сделать в такой ситуации;
- другие дети не позвали тебя с собой в игру;
- тебя толкнул сверстник, что можно сделать;

- одноклассник обидно тебя обзывает;
- одноклассник отказывается сидеть с тобой за одной партой;
- и т.д.

После того, как все проиграли свои сценки, ведущий в общем кругу собирает обратную связь, предлагая участникам обсудить, что они чувствовали, находясь в роли хорошего и плохого персонажа, что говорили в этих ситуациях, как удавалось разрешить конфликт.

Ведущий: «Апельсинчики, расскажите какая у вас была ситуация? Как вам было в роли злодея и супергероя? Вам удалось разрешить проблему? Что помогало и было ли что-то, что мешало? Какие чувства вы испытывали?».

Также можно модифицировать данное упражнение и предложить проигрывать мини-сценки в общем кругу, где другие участники должны понять, какой герой перед ними и про что эта сценка. После, возможно организовать общее обсуждение различных способов решения конфликтной ситуации. Также можно рассматривать поведение каждого героя и размышлять, как его поведение влияет на разрешение проблемной ситуации.

Упражнение 4 «Помирись без слов»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Ведущий предлагает участникам объединиться в мини-группы.

Ведущий: «Давайте сейчас рассчитаемся на 5: 1, 2, 3, 4, 5 и снова 1, 2, 3, объединитесь в команды у кого выпала 2, 3, 4 и 5».

Далее ведущий дает участникам задание проиграть различные ситуации, а остальные участники должны понять, про что это речь и как разрешилась ситуация.

Ведущий: «Сейчас я каждой группе представлю ситуацию, которую нужно будет разыграть так, чтобы другие участники смогли понять про что речь. Разыгрывать сценку необходимо без слов. В данной сценке вы должны

показать предложенную ситуацию и вариант разрешения этой проблемной ситуации».

Примеры ситуаций:

- друг выпрашивает у тебя какую-то вещь, которую ты не хочешь отдавать;
- ты хочешь поиграть с другими детьми, но они отказываются принять тебя в свою компанию;
- одноклассник говорит тебе что-то, что тебя обижает;
- сосед по парте отвлекает тебя на уроке и не дает слушать учителя;
- и т.д.

После завершения упражнения участники рассказывают о своих ощущениях и обсуждается, как им удалось прийти к перемирию без слов.

Ведущий: «Скажите, как вам было без слов разыгрывать сценки и решать проблемную ситуацию? Какие чувства вы испытывали? Как вам удалось разрешить конфликт?».

Заключение

Упражнение 5 «Желание-прощание»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: невербальная коммуникация, прощание.

Ведущий: «Наше занятие подходит к концу, мы сегодня говорили про дружбу, конфликт, ссоры и способы их решения. Скажите, что самое важное вы готовы забрать с собой с нашего занятия? Отлично! Давайте тогда попрощаемся сегодня определенным образом. Я покажу как. Нужно спросить у соседа справа, как он хотел бы, чтобы с ним попрощались. Рита, скажи, как бы ты хотела, чтобы с тобой попрощались? Отлично! Рита, пока, желаю тебе отлично провести день! Рита, теперь спроси у Саши, как бы он хотел, чтобы с ним попрощались».

Тренинговое занятие «Из чего состоит дружба» для обучающихся 5-8 классов

Цель: обучение навыкам совладания с конфликтными ситуациями, укрепление дружеских взаимоотношений, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как дружба, а также сложности, которые могут возникнуть в процессе общения с друзьями. Среди них – конфликт в дружбе. Мы сможем поразмышлять о том, что нам помогает решать конфликтные ситуации и находить способы примирения. Поговорим о том, какие умения в общении помогают нам налаживать, сохранять дружеские отношения и договариваться».

Разминка

Упражнение 1 «Туземцы Чи-чи-брик»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу, процедура приветствия.

Ведущий: «Ребята, а вы знали, что существует такое племя «Чи-чи-брик»? Там живут люди, которые все делают наоборот. Например, они здороваются не словами, а движениями, и каждый раз по-разному».

Далее ведущий предлагает попробовать погрузиться в мир туземцев и поздороваться друг с другом без слов.

Ведущий: «Я буду изображать шамана и при каждом моем возгласе, вот таким: «шабадубаду» вы, мои новоиспеченные туземцы, должны будете начать здороваться со всеми подряд, так как я вам скажу» (ведущий выполняет роль шамана и придумывает необычный призыв к приветствию, например, можно выбрать любой звук или звукосочетание).

Ведущий озвучивает в каждом кругу способы приветствия, и спустя некоторое время, через возглас шамана запускает процесс приветствия группой. В первом кругу предлагается поглаживать руки друг другу, во втором кругу – тереться спинами друг о друга, в третьем – соприкасаться коленями с участниками тренинга. В данном упражнении можно модифицировать способы приветствия, а также необходимо следить за техникой безопасности.

Основная часть

Упражнение 2 «Есть вопрос»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

Необходимый инвентарий: мяч.

Ведущий предлагает участникам группы встать в круг и ответить на вопросы в момент, когда у них в руках оказывается мяч.

Ведущий: «Ребята, сейчас я буду кидать вам мяч и задавать вопрос. Ваша задача – отвечать на вопрос и бросать мяч дальше мне или другому участнику и также задавать вопрос. Важно, чтобы вопросы касались темы дружбы, общения, ссор, конфликтов и способов их решения. Если вам будет сложно задать вопрос, кидайте мяч мне, и я вам помогу, но важно попробовать спрашивать то, что вам действительно интересно в теме общения друг с другом».

Вопросы могут быть направлены на определенную тему, например, дружба, конфликты и их разрешение, особенности выражения различных эмоций, отношение к окружающим:

- какое у тебя настроение;
- что для тебя дружба;
- что для тебя ссора;
- что тебе нравится в других людях;
- что тебе не нравится в других людях;
- как ты говоришь о том, что тебе не нравится;

- как ты выражаешь свои эмоции/мнение;
- что тебе помогает мириться;
- что ты чувствуешь, когда на тебя злятся;
- что ты чувствуешь, когда ты злишься;
- какое животное ты себе напоминаешь, когда злишься;
- что тебе помогает успокаиваться;
- и т.д.

Ведущий начинает круг, задает вопрос и бросает мяч одному из участников группы, который отвечает на заданный ведущим вопрос и далее задает свой, бросая мяч следующему участнику. Это продолжается, пока все участники не зададут вопрос и не дадут ответ.

Далее ведущий может предложить в общем кругу обсудить, что было полезным услышать на свой вопрос, а также обсудить различные способы того, как участники группы справляются со своими чувствами во время конфликта с другом и как, в целом, получается заводить новые дружеские контакты и как умеют разрешать конфликтные ситуации с друзьями, что помогает им сохранить, укрепить дружеские отношения.

Упражнение 3 «Ситуации»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций и выстраивания дружеских отношений.

Ведущий предлагает участникам объединиться в команды по 3-4 человека и внутри каждой команды разыграть небольшие сценки на поставленные темы. Формат тем может касаться какого-то одного проблемного ряда, например, проблемы разрешения спорных ситуаций с другом.

Ведущий: «Предлагаю вам побыть в роли режиссеров и поставить сценки на предложенную тему. Мы сейчас объединимся в группы по 3-4 человека и далее я каждой группе сообщу, какую сценку им необходимо

разыграть. В мини-группах вам нужно будет решить, как будет выглядеть предложенная ситуация и разыграть ее по ролям. Есть вопросы? Тогда давайте начнем объединяться в группы. Сейчас посмотрите друг на друга и объединитесь с тем, с кем вы сегодня меньше всего общались. Группа должна состоять из 3-4 человек» (количество участников в мини-группе зависит от количества участников в тренинговом занятии в целом).

Предложенные участникам темы могут касаться следующих ситуаций:

- ссора между двумя подругами или двумя друзьями, предлагается их помирить;
- у сверстника есть игра, в которую очень хочется поиграть, предлагается попросить у него поиграть;
- участник тренингового занятия сильно обидел друга, предлагается попросить у него прощения и помириться с ним;
- друг сильно плачет, предлагается успокоить его;
- у участника группы есть проблема, не получается выполнить какое-то действие, предлагается обратиться за помощью к сверстнику;
- в гости пришли друзья (приятели), предлагается наладить общение с гостями, начать общаться, играть и т.д.;
- у участника тренингового занятия состоялся спор с другом, какой супергерой лучше, предлагается разыграть, как можно разрешить спор;
- на перемене в процессе игры один мальчик задел другого мальчика и тот упал, предлагается обсудить, каким образом можно разрешить данную ситуацию.

При проигрывании ведущий помогает каждой группе найти конструктивные способы и проигрывать именно их. После выполнения задания в мини-группах ведущий предлагает обсудить в общем кругу разыгранные ситуации.

Ведущий: «Расскажите, как вам было проигрывать и обсуждать предложенные ситуации? Было ли сложно и если да, то в чем? Возникали ли какие-либо сложности в процессе проигрывания? Как удавалось разрешить

представленные ситуации? Что помогало справиться с возникающими сложностями?».

Упражнение 4 «Варежки»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: обучение стратегиям выстраивания коммуникаций для решения различных ситуаций.

Необходимый инструментарий: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, дополнительно: клей, журналы, картинки, наклейки с рисунками, для упражнения необходимо вырезать из бумаги варежки, на каждой паре сделать одинаковый орнамент. Количество пар варежек должно совпадать с количеством пар участников тренинга.

Ведущий размещает необходимое количество вырезанных варежек по всему пространству, где проводится упражнение. Объединяет участников группы в команды по два человека (объединение в команды может быть заранее запланировано, если необходимо просмотреть взаимодействие определенных участников тренингового занятия друг с другом, например, раздав варежки с определенным орнаментом определенным участникам), и далее участники упражнения должны найти свою пару.

Ведущий: «Ребята сейчас вам необходимо будет найти и взять по одной варежке и далее найти человека с таким же орнаментом на варежке, как и у вас (или: сейчас я раздам вам варежки...) и вам необходимо будет объединиться в пары, взять три карандаша или фломастера и раскрасить варежки».

После того, как участники найдут свою пару варежек с одинаковым орнаментом, им необходимо с помощью трех карандашей или фломастеров (дополнительно: выбрать три наклейки или картинки) раскрасить варежки.

В процессе ведущий наблюдает, каким образом в парах договариваются о том, как они будут раскрашивать, как они выполняют совместную деятельность, каким образом приходят к решению, устраивающему обоих.

После, в общем кругу происходит демонстрация варежек с рассказом о процессе создания, были ли сложности, что было сделать легко, что помогало договориться, если были разногласия и т.д.

Упражнение 5 «Не урони!»

Время: 25 минут.

Цель упражнения: обучение стратегиям выстраивания коммуникаций.

Необходимый инвентарий: для каждой пары участников: лист бумаги, мяч, тетрадь.

Ведущий предлагает всем участникам разделить на пары и дает каждой из пар какой-то предмет (лист бумаги, мяч, тетрадь), у всех пар предмет должен быть одинаковый.

Ведущий: «Сейчас я прошу вас объединиться в пары, я раздам вам по одному предмету. Вам необходимо удержать выданные предметы, при этом руками пользоваться нельзя. Вы можете держать предмет головами, животами, спинами. Встаньте по парам в удобное для вас положение и теперь в таком виде по команде вам нужно двигаться по комнате. Ваша задача – удержать предмет без рук так, чтобы он не упал».

Упражнение завершается после того, как останется одна пара, удерживающая предмет. По окончании ведущий может задать участникам вопросы.

Ведущий: «Ребята, расскажите о том, было ли вам тяжело? Как вы взаимодействовали в паре, что вам помогало в этом упражнении? Было ли что-то, что мешало, помимо невозможности держать предмет руками?».

Заключение

Упражнение 6 «Как ты хочешь попрощаться?»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий предлагает участникам тренингового занятия подвести итоги встречи, рассказать, что было самым запоминающимся и чему получилось

научиться. После общего завершающего круга ведущий предлагает разными способами попрощаться с участниками группы.

Ведущий: «Ребята, мы сегодня обсудили с вами много важных вопросов и идей про то, что дружба включает в себя умение договариваться, узнали, как можно разрешать конфликты с друзьями, какие бывают способы примирения и укрепления дружеских взаимоотношений, вы поделились тем, как вам удавалось разрешать спорные ситуации и находить пространства, где вам удавалось договориться. В завершение хотелось бы попрощаться друг с другом не совсем привычным способом: предлагаю вам прощаться друг с другом, используя каждый раз новый способ, например, до встречи, прощай, до свидания, пока, всего наилучшего, бай-бай и т.д. Самое главное в момент, когда вы прощаетесь с участником, посмотреть ему в глаза и улыбнуться».

Тренинговое занятие «Конфликтом дружбу не испортить» для обучающихся 9-11 классов

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских отношений, бесконфликтного отстаивания своего мнения, повышение умения обучающихся определять и вербализировать свои переживания.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйтесь! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как дружба и конфликт в дружбе. Мы сможем на практике попробовать разрешать конфликты различными способами и учиться общаться так, чтобы конфликтную ситуацию делать решаемой для вас и безопасной для дружеских взаимоотношений».

Разминка

Упражнение 1 «На счет три!»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам сосчитать до «33», соблюдая ряд условий.

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас в кругу сосчитать до «33», но не все так просто, как кажется. Вам необходимо будет вслух по очереди говорить все числа, кроме тех, где встречается три, и где число делится на три, а вместо озвучивания тройки вы должны хлопнуть в ладоши. При каждой ошибке в счете круг начинается заново».

Ведущий может ситуативно решать вести счет до «33» или делать промежутки короче (например, до 23, 13).

Основная часть

Упражнение 2 «Азбука дружбы»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие эмоционального интеллекта, развитие способности определять свои эмоции.

Необходимый инвентарий: для каждого участника тренингового занятия – листы бумаги, на которых написаны эмоции, возникающие во время взаимоотношения с другими людьми (в процессе дружбы, в конфликтах).

Ведущий: «Сейчас я раздам вам листочки, на которых написаны различные эмоции. Ваша задача, никому не показывая их, посмотреть, какая у вас эмоция и далее без слов изобразить ее так, чтобы другие участники поняли, про что идет речь... Кто готов первым показать эмоцию?».

После того, как все участники показали свои эмоции, ведущий дает следующую инструкцию.

Ведущий: «Теперь, как все показали эмоции, вам необходимо, не разговаривая и не озвучивая свою эмоцию, выстроиться по алфавиту, например, агрессия, безразличие, возмущение, умиротворение и так далее. Вы

можете повторно показывать свою эмоцию, но вслух ее называть нельзя. Начинаем!».

После расстановки, ведущий просит участников, начиная с первой буквы, озвучить, какая у них эмоция и далее, если эмоция стоит не в алфавитном порядке, то участник должен занять необходимое место, молча, невербально, прося участников показать эмоцию и расположиться там, где, предположительно, должна стоять эта эмоция. Упражнение заканчивается после того, как все показали эмоции и правильно расположились. В конце ведущий может спросить у группы, что было самым сложным в данном упражнении, что помогало и что мешало.

Ведущий: «Вот, вы смогли расставить эмоции в алфавитном порядке. Это было непросто! Вы молодцы! Скажите, что вам помогало выполнить это задание? А что было самым сложным? А что вам мешало?».

Упражнение 3 «Нарисуй и угадай»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Необходимый инвентарий: листы бумаги, простые и цветные карандаши, фломастеры.

Ведущий дает участникам задание нарисовать рисунок, который отражает их эмоции в конфликтной ситуации, которые они испытывают.

Ведущий: «Возьмите по листу бумаги и карандаши. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, которая была у вас в жизни и изобразите эмоции, которые вы испытывали на листе бумаги. Это может быть любое изображение, способ изображения не оценивается, главное, отобразить основную мысль – испытываемые эмоции в конфликтной ситуации. Рисунки подписывать не нужно. На рисование вам дается 10 – 15 минут, качество рисунка не важно, главное выразить идею».

После того, как все нарисуют, ведущий показывает участникам все рисунки по одному, предварительно перемешав их, и спрашивает: «Как вы думаете, какая здесь изображена эмоция? Скажите, как вы думаете, что может помочь изменить эту эмоцию на позитивную, в конфликтной ситуации? Если автор рисунка готов рассказать о своей ситуации и тех эмоциях, которые он испытал, будет здорово, и мы сможем вместе обсудить, что делать в подобных ситуациях и как справляться со своими эмоциями».

В завершение ведущий может провести групповое обсуждение переживания участников как в процессе рисования, так и в процессе обсуждения получившихся рисунков.

Упражнение 4 «Как ты себя поведешь?»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: изучение стратегий поведения в конфликтных ситуациях, выявление конструктивных и неконструктивных стратегий решения конфликтов, обучение навыкам решения конфликтных ситуаций.

Необходимый инструментарий: карточки с заданиями по количеству пар.

Ведущий: «Сейчас вам необходимо найти себе пару, и далее я раздам вам карточки, в которых будут представлены конфликтные ситуации. Ваша задача придумать и разыграть сценку, в которой вы покажите правильный и неправильный способ поведения в конфликтной ситуации, по вашему мнению».

Варианты заданий могут быть следующими:

- друг критикует твою любимую одежду;
- родители не отпускают тебя на вечеринку с друзьями, на которую ты очень хочешь пойти;
- учитель поставил тебе оценку, которая кажется тебе несправедливой;
- друзья обидно высказываются о твоих увлечениях;
- родители не дают тебе отдохнуть и заставляют убираться в комнате;
- бывший друг/подруга распускают о тебе слухи;

– и т.д.

После того, как пары продумали сценки, происходит их разыгрывание для группы, а группа, в свою очередь, может предложить свои способы решения разыгрываемого конфликта. Когда все пары представили свои ситуации группе, ведущий предлагает обсудить упражнение.

Ведущий: «Как вы себя чувствовали в процессе предъявления сценок группе, какие испытывали эмоции в разных ролях и при разных способах разрешения конфликта, легко ли вам было найти конструктивный способ решения ситуации?».

Завершение

В конце тренингового занятия ведущий подводит итоги и предлагает участникам поделиться тем, что важного было для них на занятии, и что они готовы использовать в жизни.

Ведущий: «Итак, наш тренинг подходит к концу. Мне хотелось бы услышать, что сегодня для вас было важным в тех упражнениях, в которых вы участвовали, и какие способы решения конфликтных ситуаций вы готовы использовать в жизни?».

Упражнение 5 «Овации»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: ритуал прощания.

Ведущий: «А теперь хочу сказать вам, что у нас есть возможность поблагодарить друг друга за сегодняшнее занятие и за то, как хорошо мы все сегодня поработали. Все встают в круг и аплодируют вместе.

Заключение

Основной причиной конфликтов между учащимися является отсутствие у детей коммуникативных навыков (грубость, хамство, жестокость, озлобленность).

Кроме того, серьезной причиной, вызывающей конфликтные ситуации среди школьников, также является неопределенный социальный статус

личности учащегося в школьном социуме. Конформное состояние или неустойчивое положение учащегося зависит от эмоциональных отношений в группе, наличия противоречий в учебном коллективе, от того социометрического статуса, который он имеет в классе (группе).

Задача педагогов и педагога-психолога при предупреждении, урегулировании конфликта в школьном коллективе – научить детей конструктивно выходить из возникающих конфликтных ситуаций, не доводя дело до агрессивных решений вопросов общения. То есть создавать условия, способствующие формированию корректного поведения, согласованным действиям, конструктивному решению проблемных ситуаций в конфликтных игровых действиях и межличностном общении.

Поведение в конфликте зависит от индивидуально-личностных особенностей учащихся, а в частности от того насколько развиты их коммуникативные умения. Таким образом педагогу-психологу следует предусмотреть занятия, направленные на развитие коммуникативных навыков, позволяющих конструктивно разрешать возникающие конфликтные ситуации с учетом специфики возраста. Целесообразно проводить такие занятия на «Неделе психологии», мероприятии, которое проводится дважды в году и задействует все возрастные группы учащихся.

Список использованной литературы

1. Анцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе / А.Я. Анцупов. – Москва.: Издательство Кнорус, 2020. – 216 с.
2. Березина, А. В. Межличностное познание и его формирование у школьников и студентов: учебное пособие для вузов / А. В. Березина, И. В. Мельникова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 128 с.
3. Биркенбиль Вера. Тренинг уверенного общения. / Вера Биркенбиль – Москва.: Издательство Бомбора, 2022. – 288 с.

4. Власов, П.К. Партнерское общение. Тренинг. Игры и упражнения. Методические материалы для ведущего. / П.К.Власов. – Москва.: Издательство Гуманитарный центр, 2014. – 172с.
5. Гиппенрейтер, Ю.Б. Чудеса активного слушания / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2014. – 192 с.
6. Гиппенрейтер, Ю.Б. Чувства и конфликты / Ю.Б. Гиппенрейтер. – Москва.: Издательство АСТ, 2022. – 159 с.
7. Голубева, Ю.А., Григорьева, М.Р., Илларионова Т.Ф. Тренинги с подростками. Программы, конспекты занятий. / Ю.А.Голубева, М.Р. Григорьева, Т.Ф.Илларионова. - Волгоград: Издательство: Учитель, 2024. – 197с.
8. Грузевски, К. Терапевтические игры для детей и подростков. / К. Грузевски. – Москва.: Издательство Диалектика, 2021. – 224с.
9. Дэниелс, Н. Социальные навыки для детей: 50 увлекательных упражнений. Учимся заводить друзей, общаться с людьми и правильно себя вести. / Н. Дэниелс. - Москва.: Издательство Диалектика, 2022. – 160с.
Лидерс, А. Групповой психологический тренинга со старшеклассниками и студентами. / А.Лидерс - Москва.: Издательство Этерна, 2009. - 416с.
11. Мальханова, И.А. Коммуникативный тренинг: учебное пособие / И.А. Мальханова. – Москва: Издательство Академический Проект, 2020. – 165 с.
Неделя психологии – 2023 в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / [коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина]; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – Москва: МГППУ, 2023. – 49 с.
13. Рудякова, О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде / О.Н. Рудякова. – Волгоград.: Издательство Учитель 2021. – 151с.

14. Садовская, В.С., Ремизов В.А. Психология общения / В.С. Садовская, В. А. Ремизов. - Москва.: Издательство Юрайт, 2022. – 170с.
15. Фопель, К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва: Издательство Генезис, 2011. – 336 с.
16. Фопель, К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг: практическое пособие / К. Фопель ; пер. с нем. Ю. Н. Казанцевой, А. А. Позаненко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Генезис, 2018. – 210 с.
17. Хузеева, Г.Ф., Быковская, Е.В. Диагностика и развитие коммуникативной компетентности детей младшего школьного возраста / Н.Ф. Хузеева, Е.В.Быковская. – Москва.: Издательство Владос, 2020. – 80 с.
18. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки / О.В. Хухлаева. – Москва: Издательство Генезис, 2006. – 176 с.
19. Чеснова, И.Е. Каждый ребёнок желает знать. Психологический тренинг дневник для школьников. / И.Е. Чеснова. - Москва.: Издательство Аванта (АСТ),2020. – 64с.
20. Широкова, Г.А. Практикум детского психолога / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Ростов на-Дону: Издательство Феникс, 2005. – 314 с.

Глоссарий

Конфликт – это наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, происходящих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями.

Объект конфликта – это всегда некий дефицитный ресурс.

Перспективная рефлексия – это предвидение возможных результатов действий и оценка своих возможностей при разных вариантах развития

событий. Без этого вида рефлексии невозможно планирование деятельности и выбор наиболее эффективных способов решения задач.

Предмет конфликта - объективно существующую или мыслимую (воображаемую) проблему, служащую причиной раздора между сторонами.

Разрешение конфликта – это комплекс мероприятий, направленных на устранение очага конфликтного взаимодействия и окончательное удовлетворение потребностей и интересов субъектов конфликта.

Конфликтные действия – действия, направленные на то, чтобы прямо или косвенно блокировать достижение противостоящей стороной ее целей, намерений, интересов.

Рефлексия - умение человека замечать свои мысли, чувства и эмоции, анализировать свое поведение, поведение окружающих, и принятые решения.

Ретроспективная рефлексия - умение человека посмотреть на прошлый опыт, провести тщательный анализ своих ошибок и извлечь из них важный и полезный опыт.

Ситуативная рефлексия - умение человека осознать суть сложившейся ситуации, подойти критически к ее оценке и определить все имеющиеся тонкости того, что происходит.

Структурные элементы конфликта - к структурным компонентам конфликта относятся: предмет конфликта; стороны (участники) конфликта; условия конфликта; действия участников конфликта; исход (результат) конфликта.

Урегулирование конфликта – это деятельность, направленная на пресечение агрессивных действий и достижение сторонами устраивающих их компромиссов, которые будут для них более выгодны, чем продолжение конфликтного взаимодействия.

Фрустрация – психическое состояние, возникающее в ситуации невозможности удовлетворения потребностей и желаний.

Приложение 1

Определение коммуникативных умений учащихся начальной школы (6.5-8 лет)

Методика «Рукавички» Г.А. Цукерман

Цель: определение отношений детей со сверстниками и коммуникативных умений.

Материал: вырезанные из бумаги рукавички (по количеству участников), три разноцветных карандаша.

Метод оценивания: наблюдение за взаимодействием детей, работающих парами, и анализ результата.

Ход работы: проводится в виде игры. Для проведения из бумаги вырезают рукавички с различными не закрашенными узорами. Количество пар рукавичек соответствует числу пар участников. Детям, сидящим парами, дают каждому по одному изображению рукавички и просят украсить их одинаково, т. е. так, чтобы они составили пару. Дети могут сами придумать узор, но сначала им надо договориться между собой, какой узор они будут рисовать. Каждая пара учеников получает изображение рукавичек в виде силуэта (на правую и левую руку) и одинаковые наборы цветных карандашей.

Критерии оценивания: о продуктивность совместной деятельности оценивается по степени сходства узоров на рукавичках; о умение детей договариваться, приходить к общему решению, умение убеждать, аргументировать и т.д.; о взаимный контроль по ходу выполнения деятельности: замечают ли дети друг у друга отступления от первоначального замысла, как на них реагируют; о взаимопомощь по ходу рисования; о эмоциональное отношение к совместной деятельности: позитивное (работают с удовольствием и интересом), нейтральное (взаимодействуют друг с другом в силу необходимости) или отрицательное (игнорируют друг друга, ссорятся и др.).

Уровни оценивания:

1. Низкий уровень: в узорах явно преобладают различия или вообще нет сходства. Дети не пытаются договориться, каждый настаивает на своем.

2. Средний уровень: сходство частичное – отдельные признаки (цвет или форма некоторых деталей) совпадают, но имеются и заметные различия.

3. Высокий уровень: рукавички украшены одинаковым или очень похожим узором. Дети активно обсуждают возможный вариант узора; приходят к согласию относительно способа раскрашивания рукавичек; сравнивают способы действия и координируют их, строя совместное действие; следят за реализацией принятого замысла.

Приложение 2

Определение коммуникативных умений учащихся начальной школы (9-11 лет)

Методика «Кто прав?» (модифицированная методика Цукерман Г.А.)

Цель: определение коммуникативных умений.

Возраст: ступень начальной школы (10,5 – 11 лет)

Форма (ситуация оценивания): индивидуальное обследование ребенка

Метод оценивания: беседа

Описание задания: ребенку, сидящему перед ведущим обследование взрослым, дается по очереди текст трех заданий и задаются вопросы.

Материал: три карточки с текстом заданий.

Инструкция: «Прочитай по очереди текст трех маленьких рассказов и ответь на поставленные вопросы».

Задание 1. «Петя нарисовал Змея Горыныча и показал рисунок друзьям. Володя сказал: «Вот здорово!». А Саша воскликнул: «Фу, ну и страшилище!» Как ты думаешь, кто из них прав? Почему так сказал Саша? А Володя? О чем подумал Петя? Что Петя ответит каждому из мальчиков? Что бы ты ответил на месте Саши и Володи? Почему?»

Задание 2. «После школы три подруги решили готовить уроки вместе. ««Сначала решим задачи по математике», - сказала Наташа». «Нет, начать надо с упражнения по русскому языку, - предложила Катя» «А вот и нет, вначале надо выучить стихотворение, - возразила Ира». Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить?»

Задание 3. «Две сестры пошли выбирать подарок своему маленькому братишке к первому дню его рождения. «Давай купим ему это лото», - предложила Лена. «Нет, лучше подарить самокат», - возразила Аня. Как ты думаешь, кто из них прав? Почему? Как объясняла свой выбор каждая из девочек? Как им лучше поступить? А что бы предложил подарить ты? Почему?»

Критерии оценивания:

понимание возможности различных позиций и точек зрения (преодоление эгоцентризма), ориентация на позиции других людей, отличные от собственной, понимание возможности разных оснований для оценки одного и того же предмета, понимание относительности оценок или подходов к выбору, учет разных мнений и умение обосновать собственное, учет разных потребностей и интересов.

Показатели уровня выполнения задания:

Низкий уровень: ребенок не учитывает возможность разных оснований для оценки одного и того же предмета (например, изображенного персонажа и

качества самого рисунка в 1-м задании) или выбора (2-е и 3-е задания); соответственно, исключает возможность разных точек зрения: ребенок принимает сторону одного из персонажей, считая иную позицию однозначно неправильной.

Средний уровень: частично правильный ответ: ребенок понимает возможность разных подходов к оценке предмета или ситуации и допускает, что разные мнения по-своему справедливы либо ошибочны, но не может обосновать свои ответы.

Высокий уровень: ребенок демонстрирует понимание относительности оценок и подходов к выбору, учитывает различие позиций персонажей и может высказать, и обосновать свое собственное мнение.

Приложение 3

Тест коммуникативных умений Михельсона для подростков и старшеклассников (адаптация Ю.З. Гильбуха)

Т

е

с

т

-

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы

с

н

и

к

действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:
 - а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
 - б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
 - в) Говорите: "Спасибо".
 - г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
 - д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".
2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:
 - а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
 - б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
 - в) Ничего не говорите.
 - г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
 - д) Говорите: "Это действительно замечательно!"
3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:
 - а) Говорите: "Вы - болван!"
 - б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
 - в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
 - г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
 - д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.
4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:
 - а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
 - б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
 - в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
 - г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой

- оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.
5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:
- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"
6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".
7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"
8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".

- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
 - г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
 - д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
 - б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
 - в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
 - г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
 - д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что, по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
 - б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
 - в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
 - г) Говорите: "Спасибо".
 - д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
 - б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
 - в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
 - г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
 - д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".
13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:
- а) Немедленно прекращаете беседу.
 - б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
 - в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.
 - г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
 - д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".
 - б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"
 - в) Ничего не говорите этому типу.
 - г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"
 - д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".
15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"
 - б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".
 - в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.
 - г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".
 - д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.
16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.
 - б) Воздерживаетесь от всяких просьб.
 - в) Отбираете эту вещь.
 - г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.
 - д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.
17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".
 - б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".
 - в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"
 - г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.
 - д) Говорите: "Вы с ума сошли!"
18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы

обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:

а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".

б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"

в) Продолжаете молча работать.

г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".

д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"

б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"

в) Спрашиваете: "Что случилось?"

г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".

д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"

б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"

г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".

д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

а) Не говорите ничего.

б) Говорите: "Это их ошибка!"

в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".

г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".

д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:
- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
 - б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
 - в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
 - г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
 - д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.
24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
 - б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
 - в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
 - г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
 - д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"
25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:
- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
 - б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
 - в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
 - г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
 - д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".
26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:
- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
 - б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
 - в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
 - г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
 - д) Ничего не говорите этому человеку.
27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)
- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов:

Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом.

Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.
4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

	зависимые	компетентные	агрессивные
1	АГ	БВ	Д
2	АВ	Д	БГ
3	ВД	Б	АГ
4	БД	Г	АВ
5	Г	АБ	ВД
6	АГ	ВД	Б
7	БГ	АВ	Д
8	АГ	В	БД
9	Д	БВ	АГ

10	БД	Г	АВ
11	БД	Г	АВ
12	БГ	А	ВД
13	АГ	В	БД
14	АВ	Д	БГ
15	ВД	Б	АГ
16	БД	Г	АВ
17	Г	АБ	ДВ
18	АГ	В	БД
19	АВ	Д	БГ
20	ГД	БВ	А
21	Б	ГД	АВ
22	А	ВГ	БД
23	АВ	Д	БГ
24	Г	АБ	ВД
25	В	АД	БГ
26	ВД	АБ	Г
27	БД	АГ	В