

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АКСЕНОВСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ
ИМ. Н.М. СИБИРЦЕВА**

СОГЛАСОВАНО:

Решением

Педагогического совета

ГБПОУ ААПК

ИМ. Н.М. СИБИРЦЕВА

Протокол № 1

от « 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ ААПК

ИМ. Н.М. СИБИРЦЕВА

Р.Р. Абдулвапеев

«30» августа 2024 г.



**ПРОГРАММА
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ
НАРКОТИКОВ И ФОРМИРОВАНИЯ
СОЦИАЛЬНО-ОТВЕТСТВЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

«ДЕЛАЙ ВЫБОР»

Наименование программы: программа предотвращения употребления наркотиков и формирования социально-ответственного поведения «Делай выбор».

Основные разработчики программы:

Кондрашов Вадим Сергеевич – педагог-психолог государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Аксеновский агропромышленный колледж им. Н.М. Сибирцева, тел. 89964019493.

Ахметзянова Зиля Шайгардановна – социальный педагог государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Аксеновский агропромышленный колледж им. Н.М. Сибирцева, тел. 89374944010.

Адрес: РБ, Альшеевский район, с. Ким, ул. Мира, д. 146

тел. 83475436058, 83475422998

E-mail: acxt@mail.ru

Аннотация.

Программа «Делай выбор» программа предотвращения употребления наркотиков и формирования социально-ответственного поведения среди студентов государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Аксеновский агропромышленный колледж им. Н.М. Сибирцева реализуется в форме социально-психологического просвещения, тренингов, игр, акций, лекториев и индивидуальной помощи. Целевая аудитория - студенческая молодёжь в возрасте от 15 до 17 лет (1-2 курсы) педагог-психолог, воспитатели, социальный педагог, классные руководители.

Цели программы:

- разработка комплексной стратегии профилактики девиантного поведения среди студентов колледжа как ключевой аспект формирования морально устойчивой личности, обладающей высокими профессиональными компетенциями, необходимыми для успешной адаптации и реализации профессионального потенциала в условиях стремительно трансформирующегося современного социума.;

- Совершенствование системы социальных, правовых и педагогических стратегий, направленных на выявление и нейтрализацию факторов, способствующих безнадзорности, делинквентному поведению, наркотической зависимости и асоциальной активности среди студентов колледжа, является ключевым аспектом обеспечения их социальной и академической интеграции. В данном контексте необходимо акцентировать внимание на комплексном подходе, включающем как превентивные меры, так и коррекционные интервенции, с целью минимизации рисков и создания благоприятной среды для личностного и профессионального развития обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Оценка текущей ситуации и обоснование актуальности разработки программы	4
2. Цели и задачи программы	6
3. Итоговые результаты, которые должны быть достигнуты в рамках программы	7
3.1. Целевые индикаторы	7
3.2. Последовательность этапов реализации программы	8
3.3. Ожидаемые результаты реализации программы	16
4. Описание применяемых методов	14
5. Необходимые ресурсы для успешного выполнения программы.	20
Приложения	21

1. ОЦЕНКА ТЕКУЩЕЙ СИТУАЦИИ И ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

В число наиболее актуальных задач, стоящих перед ГБПОУ ААПК им. Н.М. Сибирцева предотвращения употребления наркотиков и формирования социально-ответственного поведения, оказание содействия в получении профессионального образования и трудоустройстве после окончания пребывания в нашем учреждении.

Профилактика зависимого и асоциального поведения студентов колледжа – одна из наиболее важных составляющих успеха в воспитании будущих граждан страны.

Одной из проблем современного общества остается проблема асоциального поведения детей и подростков, их безнадзорности, подверженности зависимостям (табакокурению, употреблению ПАВ, алкоголизму, наркомании).

В Федеральном законе РФ от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» понятие «Профилактика» определяется, как система социальных, правовых, педагогических и иных мер, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих безнадзорности, беспризорности, правонарушениям и антиобщественным действиям несовершеннолетних, осуществляемых в совокупности с индивидуальной профилактической работой с несовершеннолетними и семьями, находящимися в социально-опасном положении.

Главная задача предотвращения употребления наркотиков и формирования социально-ответственного поведения — создание у студентов прочных социальных связей и позитивного отношения к учёбе, работе и общественной деятельности. Для этого важно развивать гражданские качества, стремление к личностному и профессиональному росту, а также осознание своей активной роли в образовательном процессе.

Основой этой стратегии является выявление и развитие уникальных способностей каждого студента, что включает его участие в деятельности, соответствующей его потенциалу. Это помогает укрепить уверенность в себе, сформировать позитивное отношение к себе и, как результат, повысить уважение со стороны преподавателей, одноклассников и родителей.

Комплексный подход к профилактике включает использование различных методов и стратегий, способствующих всестороннему развитию личности студента, его социальной адаптации и профессиональной ориентации.

Ежегодно в октябре со студентами 1-х курсов колледжа педагог-психолог проводят ряд мониторингов по выявлению «групп риска». Методики, используемые для выявления студентов «группы риска» и повторное анкетирование проводится в апреле для анализа эффективной реализации данной программы:

• Опросник враждебности Басса-Дарки <https://psytests.org/conf1/bdhiB-run.html>;

- Тест на склонность к зависимостям и уходу от реальности. Опросник предназначен для людей в возрасте от 17 до 35 лет и может быть полезен психологам и специалистам в различных областях, таких как семейные отношения, взаимодействие между родителями и детьми, межличностные коммуникации и профессиональная деятельность

<https://testometrika.com/blog/the-test-for-a-tendency-to-dependency-and-escape-from-reality/>

- Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста) (Приложение 1);

- Анкета по выявлению подростков, склонных к девиантному поведению (Приложение 2);

- Социально-психологическое тестирование обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего образования Республики Башкортостан направлено на раннее выявление случаев немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Таким образом, целесообразность создания программы заключается в проведении профилактических мероприятий, формировании у студентов установок на ЗОЖ и бесконфликтное поведение, а также своевременной социально-психологической помощи студентам и выявление нуждающихся в такой помощи.

Цель программы - профилактика зависимого и асоциального поведения у студентов колледжа через совершенствование социальных, правовых и педагогических мер для выявления и устранения причин безнадзорности, правонарушений и наркомании.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы:

- профилактика зависимого и асоциального поведения у студентов колледжа для формирования благородной личности, способной достичь социального и профессионального успеха в условиях динамично развивающегося современного общества;
- совершенствование системы социальных, правовых и педагогических мер по выявлению и устранению причин и условий, способствующих безнадзорности, правонарушениям, наркотическому и асоциальному поведению студентов колледжа.

Задачи программы:

- Работа по профилактике зависимого поведения среди студентов, формированию осознанного отношения к своему здоровью, навыков противостояния к употреблению ПАВ.
- Формирование здорового образа жизни и бережного отношения к здоровью у студентов.
- Координация деятельности органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.
- Вовлечение студентов в позитивную деятельность, адекватную их интересам, способностям и психическому состоянию.
- Оказание своевременной социально-психологической помощи студентам.

3. ИТОГОВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТИГНУТЫ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ

- Организация и проведение образовательных и профилактических мероприятий среди студентов, направленных на предотвращение зависимого поведения, формирование осознанного отношения к собственному здоровью и развитие навыков противодействия употреблению психоактивных веществ.
- Увеличение количества студентов, участвующих в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и ответственного отношения к здоровью, а также посещающих спортивные секции, творческие кружки.
- Обеспечение отсутствия правонарушений и преступлений среди студентов, снижение числа студентов, состоящих на внутриколледжном учете, и уменьшение количества студентов, привлекаемых к административной ответственности.
- Увеличение числа студентов, активно участвующих в социальной жизни общества и колледжа, включая участие в мероприятиях колледжа и организацию благотворительных акций и проектов.
- Выявление студентов, нуждающихся в социально-психологической поддержке, и проведение тренинговых и индивидуальных занятий по запросу студентов, воспитателей и классных руководителей.

3.1. Целевые индикаторы

Целевые индикаторы, в соответствии с которыми можно проводить оценку эффективности реализации программы, можно разделить на следующие группы:

- Организация и проведение образовательных и профилактических мероприятий среди студентов, направленных на предотвращение зависимого поведения, формирование осознанного отношения к собственному здоровью и развитие навыков противодействия употреблению психоактивных веществ.
- Увеличение количества студентов, участвующих в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни и ответственного отношения к здоровью, а также посещающих секции и клубы по интересам.
- Обеспечение отсутствия правонарушений и преступлений среди студентов, снижение числа студентов, состоящих на внутриколледжном учете, и уменьшение количества студентов, привлекаемых к административной ответственности.
- Увеличение числа студентов, активно участвующих в социальной жизни общества и колледжа, включая участие в мероприятиях колледжа и организацию благотворительных акций и проектов.
- Выявление студентов, нуждающихся в социально-психологической поддержке, и проведение тренинговых и индивидуальных занятий по запросу студентов, воспитателей и классных руководителей.

3.2. Последовательность этапов реализации программы

Профилактика зависимого и асоциального поведения

В соответствии с Законом «Об образовании», колледжи не только учат и воспитывают детей, но и заботятся об их безопасности и здоровье во время учебы. Это включает защиту от употребления алкоголя, наркотиков и других вредных веществ, а также помощь в адаптации к жизни в обществе и сопротивлении негативным влияниям.

В нашем колледже мы создаем условия, чтобы студенты могли легче адаптироваться и справляться с различными трудностями. Мы проводим беседы и тренинги, которые помогают студентам избежать плохого поведения и зависимости.

Одной из причин, почему некоторые студенты ведут себя не так, как хотелось бы, являются изменения в жизни страны. Эти изменения привели к тому, что в обществе стало больше проблем и конфликтов. Семьям стало труднее справляться, и это влияет на воспитание детей.

В некоторых семьях дети растут в сложных условиях. Родители меньше времени уделяют общению с ними, и это плохо сказывается на воспитании. Многие семьи больше не могут быть надежной опорой для своих детей, а взрослые иногда не хотят или не могут правильно воспитывать своих детей. Это приводит к тому, что дети растут менее подготовленными к жизни в обществе.

В рамках профилактических мероприятий в колледже особое внимание уделяется тому, что студенты приобщаются к употреблению табака, алкоголя и других психоактивных веществ из-за специфических психологических факторов, характерных для их возраста.

Любопытство, стремление примкнуть к молодежной группе, где принято употреблять и совместно распивать спиртные напитки, а также сложности в общении со сверстниками и низкая самооценка подростка могут стать причиной позитивного отношения к психоактивным веществам. В сочетании с желанием почувствовать себя взрослым в неблагоприятных условиях, эти факторы могут способствовать формированию привычки к употреблению табака, алкоголя и других веществ, изменяющих сознание.

Таким образом, целью данной работы является реализация комплекса мероприятий, направленных на профилактику аддиктивного поведения среди студентов, формирование осознанного отношения к собственному здоровью и развитие навыков противодействия употреблению психоактивных веществ.

Здоровым быть просто

Современный человек осознает важность здорового образа жизни (ЗОЖ). Здоровье подростков и молодежи – ценная социальная и духовная категория, но они наиболее уязвимы к социально-значимым заболеваниям из-за недостатка знаний и мифов о вредных привычках.

Студенты нашего колледжа подвержены рискам из-за низкого уровня информированности. Программа «Здоровым быть – просто» направлена на формирование культуры здоровья, включая знания, установки и нормы

поведения.

Мы планируем мероприятия по профилактике ЗОЖ направленные на популяризацию спорта, участие в культурно-массовых мероприятиях и формирование активной жизненной позиции.

Цель – формирование установки на ЗОЖ, вовлечение студентов в секции и группы, повышение ценности здоровья и культуры здорового образа жизни.

Моя социальная жизнь

Социализация студентов в условиях образовательного учреждения способствует формированию устойчивых социальных связей, развитию коммуникативных навыков и формированию потребности в межличностном взаимодействии. Социальная жизнь представляет собой комплекс взаимодействий между индивидами, группами и обществом, который регулируется определенными нормами и ценностными установками.

Одной из ключевых задач образовательного процесса является подготовка студентов к полноценному взаимодействию с обществом, что является необходимым условием для формирования социально ответственных граждан. В рамках данного процесса колледж осуществляет целенаправленное воспитание студентов, развивая у них коммуникативные навыки, позитивную социальную направленность и адаптационные способности.

Для достижения этих целей проводятся специализированные мероприятия, направленные на развитие коммуникативных компетенций студентов и профилактику асоциального поведения. В частности, студенты активно участвуют в различных акциях, общественных движениях и городских мероприятиях.

Основная цель данной деятельности заключается в вовлечении студентов в разнообразные мероприятия, организуемые как на базе колледжа, так и в городской среде. Это способствует не только развитию их социальных навыков, но и снижению числа студентов, находящихся под административным контролем, а также минимизации случаев противоправного поведения.

«Я не один» - социально - психологическая помощь

Программа «Я не один» помогает студентам колледжа, которым нужна поддержка. Она выявляет тех, кто нуждается в помощи, и предлагает им разные виды поддержки.

Эта программа создана, чтобы студенты, учителя и администрация могли лучше понимать друг друга и помогать друг другу. В рамках программы проводят исследования, чтобы понять, как лучше помогать каждому студенту. Также проводятся мероприятия, которые помогают студентам справляться со стрессом, учиться взаимодействовать с другими и избегать вредных привычек.

Поддержка студентов важна для их учебы и жизни в колледже. Она помогает им привыкнуть к учебе, налаживать отношения с учителями и другими студентами, поддерживать тех, кто нуждается в помощи больше других, избегать проблем с законом, справляться со стрессом и не увлекаться вредными вещами.

Один из важных аспектов программы — это обучение и профилактика. Для этого создан клуб «Путь к себе». Он собирается дважды в месяц и помогает студентам лучше понять себя, узнать больше о психологии и успешно влиться в

общество.

Помощь предоставляется студентам в любое время, когда им это нужно, и на протяжении всего периода учебы в колледже.

Основная цель программы — помогать студентам, которые в этом нуждаются, по результатам проверок и по их просьбам.

№ п/п	Название	Сроки	Результат
ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО И АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ			
1.	Проведение информационно-просветительских классных часов, направленных на профилактику употребления психоактивных веществ, других форм асоциального поведения Цель: предотвращение и профилактика употребления ПАВ среди студентов, а также асоциального поведения	Январь Февраль	Формирование осознанного отношения к своему здоровью и формирование навыков противостояния к употреблению ПАВ у студентов, профилактика правонарушений и преступлений среди студентов, уменьшение числа студентов, стоящих на внутриколледжном учете
2.	Беседа с социальным педагогом и педагогом-психологом по теме «Живи своим трудом, а не чужим умом» (Приложение 2) Цель: воспитание правовой грамотности студентов, профилактика противоправного поведения	Ноябрь	
3.	Квест-игра «Мы выбираем жизнь» Цель: передача полученных знаний и профилактика асоциального поведения среди студентов	Апрель	
4.	Лекторий по профилактике правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних «Нет преступления без наказания» с участием инспектора ОДН Цель: формирование знаний у студентов о правонарушениях, знакомство их с видами нарушений и наказаний за них, воспитание чувства ответственности за свои поступки, развитие умения работать в группе, выражать свои взгляды	Октябрь	
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ПРОСТО			
1.	Акция «Мы за ЗОЖ». Оформление стенда «Здоровым быть модно», оформление листовок по ЗОЖ Цель: формирование позитивной установки на здоровый образ жизни	Март	Форсированность позитивной установки на здоровый образ жизни и бережное отношение к здоровью у студентов, вовлечение студентов в мероприятия и секции, связанные со спортом
2.	Игровое занятие «Живи активно, живи спортивно» Цель: популяризация и повышение ценности здорового образа жизни среди студентов	Май	
3.	Лекторий «Час здоровья» Цель: создание и укрепление у подростков ресурсов противостояния факторам риска возникновения зависимости от ПАВ	Декабрь	
МОЯ СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ			
1.	Профилактическое занятие «Живи без конфликтов» Цель: научить студентов способам	Октябрь	Вовлечение студентов в проводимые на

	разрешения конфликтов без насилия, адекватному поведению при разрешении конфликтов		базе колледжа, а также городские мероприятия, акции и конкурсы, увеличение числа студентов, посещающих клубы по интересам, занятых различной общественной деятельностью
2.	Конкурс фотографий «Я выбираю жизнь» Цель: формирование глубокого понимания проблемы зависимости от ПАВ	Июнь	
3.	Акция «Скажи зависимости – нет!» Цель: профилактика зависимого поведения студентов, отработки навыков умения сказать «Нет!»	Март Апрель	
Я НЕ ОДИН» - СОЦИАЛЬНО - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ			
1.	Мониторинг студентов, нуждающихся в социально – психологической помощи (анкетирование, психологическая диагностика) Цель: исследование свойств личности в зависимости от требуемых запросов	В течение года	Оказание социально-психологической помощи студентам по результатам мониторинга и по запросу,
2.	Психологическое консультирование (оказание психологической помощи в решении личностных проблем; оказание психологической помощи в решении конфликтных ситуаций и проблем и др.) Цель: оказание психологической помощи и социальной поддержки студентам, выявление «групп риска»	В течение года	проведение консультативных бесед, тренинговых занятий, выявление острых проблем у студентов и помощь в их разрешении
3.	Социально-психологическое просвещение студентов на тему зависимостей и асоциального поведения, оказание поддержки в этих вопросах Цель: профилактика асоциального и зависимого поведения, предотвращение случаев такого поведения, раннее выявление «групп риска»	В течение года	
4.	Мероприятия по профилактике агрессивного поведения среди студентов колледжа, «Скулшутинг» как социальная проблема	В течение года	Профилактика агрессивного поведения среди студентов 1-го и 2-го курсов колледжа и недопущение обсуждения темы «скулшутинга» в подростковых кругах

3.3. Ожидаемые результаты реализации программы

В рамках реализации программы предполагается достижение следующих результатов:

1. Развитие у студентов морально-этических качеств, способствующих достижению социального и профессионального успеха в условиях быстро меняющегося современного общества.
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и ответственного отношения к собственному здоровью среди обучающихся.
3. Снижение количества студентов, состоящих на внутриколледжном учете, что свидетельствует о повышении уровня их социальной адаптации.
4. Исключение случаев противоправного поведения и преступлений среди студентов, что способствует формированию безопасной образовательной среды.
5. Уменьшение числа студентов, потребляющих табачные изделия и алкогольные напитки, что отражает успешность профилактических мер в области здоровья сбережения.
6. Повышение количества студентов, вовлеченных в конструктивную деятельность, соответствующую их индивидуальным интересам, способностям и психоэмоциональному состоянию, что способствует развитию их личностного потенциала.
7. Увеличение числа студентов, активно участвующих в социально значимых мероприятиях и творческой жизни колледжа, что способствует их социокультурной интеграции.
8. Развитие компетенций в области Soft Skills, что обеспечит эффективную адаптацию студентов в профессиональной среде и повысит их конкурентоспособность на рынке труда.

4. ОПИСАНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫХ МЕТОДОВ

Ежегодно в октябре со студентами 1-х курсов колледжа педагог- психолог проводят ряд мониторингов по выявлению «групп риска». Методики, используемые для выявления студентов «группы риска» и повторное анкетирование проводится в апреле для анализа эффективной реализации данной программы:

- Опросник враждебности Басса-Дарки <https://psytests.org/confl/bdhiB-run.html>;
- Тест на склонность к зависимостям и уходу от реальности. Опросник предназначен для людей в возрасте от 17 до 35 лет и может быть полезен психологам и специалистам в различных областях, таких как семейные отношения, взаимодействие между родителями и детьми, межличностные коммуникации и профессиональная деятельность <https://testometrika.com/blog/the-test-for-a-tendency-to-dependency-and-escape-from-reality/>
- Диагностика суицидального поведения подростков (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста) (Приложение 1);
- Анкета по выявлению подростков, склонных к девиантному поведению (Приложение 2);
- Социально-психологическое тестирование обучающихся в образовательных учреждениях среднего профессионального и высшего образования Республики Башкортостан направлено на раннее выявление случаев немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

Инструкция к тесту

Предлагаем вам описание различных психических состояний. Если вам это состояние часто присуще, поставьте 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, поставьте 1 балл, если совсем не бывает – 0 баллов.

Вопросы анкеты

- | | |
|---|-------|
| 1. Часто я не уверен в своих силах | 2 1 0 |
| 2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход | 2 1 0 |
| 3. Я часто оставляю за собой последнее слово | 2 1 0 |
| 4. Мне трудно менять свои привычки | 2 1 0 |
| 5. Я часто из-за пустяков краснею | 2 1 0 |
| 6. Неприятности меня сильно расстраивают и я падаю духом | 2 1 0 |
| 7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника | 2 1 0 |
| 8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое | 2 1 0 |
| 9. Я часто просыпаюсь ночью | 2 1 0 |

10.	При крупных неприятностях я виню только себя	2 1 0
11.	Меня легко рассердить	2 1 0
12.	Я очень осторожен по отношению к переменам в своей жизни	2 1 0
13.	Я легко впадаю в уныние	2 1 0
14.	несчастья и неудачи меня ничему не учат	2 1 0
15.	Мне приходится часто делать замечания другим	2 1 0
16.	В споре меня трудно переубедить	2 1 0
17.	Меня волнуют даже воображаемые неприятности	2 1 0
18.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной	2 1 0
19.	Я хочу быть авторитетом для окружающих	2 1 0
20.	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться	2 1 0
21.	Меня пугают трудности, с которыми мне придется встретиться в жизни	2 1 0
22.	Нередко я чувствую себя незащищенным	2 1 0
23.	В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха	2 1 0
24.	Я легко сближаюсь с людьми	2 1 0
25.	Я часто копаюсь в своих недостатках	2 1 0
26.	Иногда у меня бывают состояния отчаяния	2 1 0
27.	Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь	2 1 0
28.	Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется	2 1 0
29.	Меня легко убедить	2 1 0
30.	Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности	2 1 0
31.	Я предпочитаю руководить, а не подчиняться	2 1 0
32.	Нередко я проявляю упрямство	2 1 0
33.	В трудные минуты я иногда веду себя по-детски	2 1 0
34.	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.	2 1 0
35.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция	2 1 0
36.	Я неохотно иду на риск	2 1 0
37.	Я с трудом переношу время ожидания	2 1 0
38.	Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки	2 1 0
39.	Я мстителен	2 1 0
40.	Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов	2 1 0

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ.

Ключ:

1. Шкала тревожности: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала фрустрации: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала агрессии: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

4. Шкала ригидности: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. Ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – «8 - 14». Превышение его свидетельствует о преобладании исследуемого качества в структуре личности.

Характеристики, которые исследуются в опроснике, имеют следующие определения:

- личностная тревожность - склонность индивида к переживанию тревоги, порогом возникновения реакции тревоги;
- фрустрация - психическое состояние характеризующаяся низким, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствующее достижению цели;
- агрессия – повышенная психологическая активность, стремление к лидерству путем применения силы по отношению к другим людям;
- ригидность – затрудненность в изменении намеченной субъектом деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки. Наиболее информативными показателями риска можно считать личностную тревожность и фрустрацию, но надо заметить, что лишь на основании этого теста нельзя сделать достоверные выводы о наличии риска совершения суицида.

- Анкета по выявлению подростков, склонных к девиантному поведению.

Данная анкета используется с целью выявления причин и мотивов девиантного (отклоняющегося) поведения в подростковой среде. Анкета является анонимной. Студенты из предложенных вариантов ответов выбирают наиболее близкие ответы для них.

1. Интересно ли тебе на занятиях? *да; нет; иногда.*
2. Стремись ли ты узнать новое по предметам? *да; нет; иногда.*
3. Пытаешься ли найти ответ, если что-то непонятно? *да; нет; иногда.*
4. Пытаешься ли не опаздывать на занятия? *да; нет; иногда.*
5. Стремись ли вести себя так, чтобы не получить замечания? *да; нет; иногда.*
6. Переживаешь ли, если приходится по какой-либо причине пропускать занятия? *да; нет; иногда.*
7. Принимаешь ли участие в трудовых делах группы? *да; нет; иногда.*
8. Помогаешь ли дома по хозяйству? *да; нет; иногда.*
9. Совершая что-либо, задумываешься ли, как оценит это группа? *да; нет; иногда.*
10. Пытаешься ли поддерживать группу, если его мнение не совсем совпадает с твоим личным интересом? *да; нет; иногда.*

11. Тревожит ли тебя, какое о тебе мнение в группе? *да; нет; иногда.*
12. Употребляешь ли ты иногда спиртные напитки? *да; нет; иногда.*
13. Куришь ли ты? *да; нет; иногда.*
14. Приходилось ли убежать из дома? *да; нет; иногда.*
15. Приходилось ли тебе пропускать занятия без уважительной причины? *да; нет; иногда.*
16. Занимаешься ли на уроке посторонними делами? *да; нет; иногда.*
17. Были ли случаи, когда приходил на занятия неподготовленным? *да; нет; иногда.*
18. Приходилось ли в кабинете завуча или директора держать ответ за плохое поведение в колледже? *да; нет; иногда.*
19. Случалось ли быть участником драки в колледже? *да; нет; иногда.*
20. Доводилось ли помогать проводить групповые или внутриколледжные мероприятия? *да; нет; иногда.*
21. Бывали ли случаи, что ты сбегал с внутриколледжных мероприятий? *да; нет; иногда.*
22. Пытался ли избегать общественных поручений? *да; нет; иногда.*
23. Приходилось ли делиться самым сокровенным с ребятами, которые не учатся в колледже? *да; нет; иногда.*
24. Случалось ли с нетерпением ждать часа, когда можно уйти из колледжа к другим ребятам? *да; нет; иногда.*
25. Участвуешь ли в делах колледжа? *да; нет; иногда.*
26. Стараешься ли избежать драки в колледже, если предоставляется такая возможность? *да; нет; иногда.*
27. Можешь ли ты устоять, если предоставляется возможность присвоить чужую, но нужную тебе вещь? *да; нет; иногда.*
28. Мучает ли тебя совесть за то, что приходилось лгать? *да; нет; иногда.*
29. С полной ли отдачей ты работаешь на уроке? *да; нет; иногда.*
30. Выполняешь ли ты домашние задания? *да; нет; иногда.*
31. Связываешь ли получение знаний в колледже со своим будущим? *да; нет; иногда.*
32. Вежлив ли со взрослыми вне колледжа? *да; нет; иногда.*
33. Вовремя ли возвращаешься вечером с улицы домой? *да; нет; иногда.*
34. Считаешься ли с мнением родителей? *да; нет; иногда.*
35. Проявляешь ли инициативу в проведении интересных дел в колледже? *да; нет; иногда.*
36. Выбирали ли тебя в актив группы? *да; нет; иногда.*
37. Делаешь ли какое-либо полезное для группы дело? *да; нет; иногда.*
38. Стремись ли иметь авторитет у ребят своей группы? *да; нет; иногда.*
39. Стараешься ли отстаивать честь своей группы? *да; нет; иногда.*

40. Приходилось ли объясняться по поводу своего поведения в полиции? *да; нет; иногда.*
41. Бывал ли у вас дома инспектор (участковый) по причине плохого поведения на улице? *да; нет; иногда.*
42. Встречаешься ли с ребятами, которые не работают и не учатся? *да; нет; иногда.*

Интерпретация результатов:

3 варианта ответов: да, нет, иногда. За ответы «да» и «иногда» на вопросы 1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,20,25,26,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39 начисляется по одному баллу. За ответ «нет» и «иногда» на вопросы 10,12,13,14,15,16,17,18,19,21,22,24,27,40,41,42 отнимается по одному баллу. Затем баллы суммируются. Сумма баллов характеризует уровень склонности к девиантному поведению.

Уровни	Количество баллов
Начальный уровень склонности к девиантному поведению	более 13
Средний уровень склонности к девиантному поведению	0 - 12
Высокий уровень склонности к девиантному поведению	меньше 0

Характеристика уровней по итоговой сумме.

- Начальный уровень** склонности к девиантному поведению. Интерес к учебе имеет скачкообразный характер, школа для них не является главным и ведущим видом деятельности, а выступает как средство общения со сверстниками. Успеваемость удовлетворительная. Могут нарушать дисциплину, опаздывать на занятия, имеют замечания по поведению. К общественно-трудовой деятельности относятся недостаточно серьезно, избегают общественных поручений. Взаимоотношения в классе нестабильные. Периодически возникают конфликты. Девиантные проявления заключаются в непослушании педагогов, в отказе от участия делах класса и школы.
- Средний уровень** склонности к девиантному поведению. Отношение к учебе имеет негативный характер, могут пропускать занятия. Недисциплинированно ведут себя на уроках и во внеучебной деятельности. К общественно-трудовой деятельности относятся крайне отрицательно, не воспринимают педагогического воздействия. Девиантные проявления заключаются в негативном отношении к школе, в отказе от участия в общественно-трудовой деятельности.
- Высокий уровень** склонности к девиантному поведению. Отношение к учебе имеет ярко выраженный негативизм. Дисциплина и поведение на грани

правонарушения. В общественно-трудовой деятельности не желают принимать участия, открыто отказываются от поручений, игнорируют педагогов. Взаимоотношения в классе имеют ярко выраженные отрицательные направления. Девиантные проявления выражаются в противодействии учебному и воспитательному процессу.

Характеристика уровней (по итоговой сумме)

Уровень, качества личности (признаки)

1. **уровень:** отдельные конфликты; неустойчивость, случайность отклонений в поведении; отдельные пробелы в общем развитии (успеваемость удовлетворительная, иногда чередуются 2 и 5); ярко проявляется какой-либо недостаток; нестандартность характера; слабая самокритичность и требовательность к себе.
2. **уровень:** не восприятие педагогических воздействий; эгоцентричность; негативное отношение к школе; пробелы в умственном развитии; проявляются 2-3 серьезных недостатка, устойчиво взаимодействующих между собой; завышенная самооценка; уровень требований к другим больше чем к себе.
3. **уровень:** противодействие воспитательному процессу; поведение на грани правонарушения; негативное отношение к школе, к сверстникам, к нормам морали; ярко выраженная отрицательная направленность; пробелы в умственном, нравственном, волевом развитии; болезненная психика, обостренное самолюбие, странности; требовательность к себе отсутствует.

5. НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ УСПЕШНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Кадровые ресурсы

Программа опирается на следующие категории специалистов:

- Руководитель, который отвечает за финансовое, кадровое и материально-техническое обеспечение деятельности программы.
- Заместитель руководителя, разрабатывающий стратегию развития программы, осуществляющий методическое руководство и представляющий проект в различных социальных, государственных и других организациях.
- Педагоги-психологи, социальные педагоги, воспитатели и классные руководители, предоставляющие педагогическую и психологическую поддержку участникам программы.

2. Материально-техническая база

Для успешной реализации программы используется следующий набор материально-технических средств:

- Учебная аудитория, предназначенная для проведения занятий и мероприятий.
- Комната психологической разгрузки, созданная для обеспечения психоэмоционального комфорта участников.
- Мультимедийное оборудование, состоящее из проекторов, экранов, компьютеров и других технических средств для демонстрации учебного материала.
- Звуковое оборудование, обеспечивающее высококачественное аудиосопровождение мероприятий.
- Канцелярские принадлежности (бумага, фломастеры, ручки, стикеры), необходимые для учебного процесса.
- Доступ к сети Интернет для возможности дистанционного обучения и использования образовательных ресурсов.
- Образовательные сайты и электронные библиотеки, содержащие учебные материалы и дополнительную литературу для участников программы.

**План
мероприятий по профилактике агрессивного поведения среди
студентов ГБПОУ ААПК им. Н.М. Сибирцева «Скулшутинг»
как социальная проблема**

Цель: профилактика агрессивного поведения среди студентов 1-го и 2-го курсов колледжа и недопущение обсуждения темы «скулшутинга» в подростковых аудиториях.

№ п/п	Наименование	Сроки	Рекомендации и документы
1.	Классными руководителями, преподавателями– предметниками, воспитателями	сентябрь	Памятки по профилактике и выявлению «буллинга» и «скулшутинга» для преподавателей; Как вести себя в случае проявления признаков агрессивного поведения студентов
2.	Психологическое просвещение на тему «Я и социум» в группах 1-го и 2-го курсов	сентябрь	План мероприятия; Гражданский кодекс; Рекомендации по социально Приемлемому поведению в обществе.
3.	Психологическая диагностика по выявлению агрессии: Обсуждение и утверждение опросника; анкетирование в группах 1-го и 2-го курсов; обработка полученных данных;	сентябрь- ноябрь	Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки; Рекомендации классным руководителям по профилактике агрессивного поведения в выявленных в ходе исследования «группах риска»

	-рекомендации классным руководителям по результатам анализа опросника		
4.	Лекторий по профилактике правонарушений и преступлений среди несовершеннолетних «Нет преступления без наказания»	ноябрь	План проведения мероприятия; Памятки по профилактике правонарушений и преступлений; Уголовный кодекс.
5.	Профилактическое занятие на тему «Живи без конфликтов» с проживающими в общежитии	декабрь	План проведения мероприятия; Рекомендации по разрешению конфликтных ситуаций; по распознаванию агрессивного поведения у сверстников. Рекомендации воспитателям по Профилактике агрессии у студентов.
6.	Деловая игра «Быть толерантным»	февраль	План проведения мероприятия; Рекомендации студентам по толерантному поведению.
7.	Тренинг среди студентов 1-го и 2-го курсов «Простые способы решения сложных проблем»	октябрь	Сценарий тренинга; Научить справляться со сложными ситуациям в жизни, научить методам релаксации и распознавания агрессии и работе с ней.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ.

Тренинговое занятие по теме "Живи своим трудом, а не чужим умом"

Цель: профилактика преступлений и правонарушений среди несовершеннолетних

Задачи:

- формирование устойчивой внутренней позиции неприятия воровства,
- формирование у учащихся понимания того, что, совершая проступок, они не только нарушают Закон, но и причиняют боль своим родным и другим людям,
- пропаганда правовых знаний;
- формирование навыков самостоятельного принятия ответственного решения; развитие умения работать в группе, выражать свои взгляды, вести дискуссию, воспитание правового сознания учащихся.

Форма проведения: тренинг

Ход урока.

1. Объявление темы и цели занятия

Прочитайте тему нашего занятия: «Живи своим умом, а не чужим умом»

- Как вы понимаете эти слова?
- Как вы думаете, о чем мы с вами будем разговаривать?

2. Знакомство с новым материалом.

Сегодня наше занятие я хотела бы начать с рассказа Н. Носова «Огурцы».

Аудиокнига «Огурцы» видеофрагмент (2 мин)

Работа по содержанию текста.

- Какие чувства вызвал у вас рассказ?
- Что вы можете сказать о поступке Павлика и Котьки?
- За что мы осуждаем Павлика?

Запомни правило простое: без спроса не бери чужое.

Взял без разрешения — честно сознайся в этом, попроси прощения.

- Как мы можем назвать действие, которое совершили мальчики?

Воровство, кража

- Что такое воровство, кража?

Давайте посмотрим, что понимается под воровством в Уголовном кодексе РФ.

Кража, согласно Уголовному кодексу Российской Федерации, это «тайное хищение чужого имущества». Данное определение дано в ч.1 ст. 158 этого кодекса. Последствия совершения преступления будут зависеть от отягчающих и смягчающих обстоятельств — (мелкая кража — например, кража старого мобильного телефона, или крупная до наказания **в виде десяти лет лишения свободы**)

Давайте посмотрим, как пишут языковеды о русских словах "вор" и "воровство".

Вор- человек, занимающийся кражами, который ворует – **преступник**.

Воровать - преступно присваивать, похищать чужое.

Значит, **быть вором и воровать - это преступление**. А преступление наказывается по закону.

- Как выдумаете, как воровство наказывается в нашей стране?

Кража (тайное похищение имущества)- наказывается:

- Обязательные работы. Их длительность до 180 ч.
- Арест до 4 мес.
- Исправительные работы от полугода до года.
- Тюремное заключение до 2 лет.
- Штраф до 100 тыс. руб

А знаете ли вы, каким было наказание воров в древности?

- Клеймо на лбу
- Отрубание рук
- Казни воров на главной площади города
- Поездка в чане с помоями

Почему наказания воров в древние времена были столь жестоки? Может ли воришка перестать брать чужое? Почему воровство осуждается обществом?

- Как вы думаете, почему люди берут чужое?

1. Нравится вещь
2. Легкость добычи
3. Привычка
4. Бедность
5. Зависть
6. Желание отомстить
7. Привлечь внимание сверстников

4. Закрепление изученного материала - Встречались ли вы в своей жизни с воровством? Страдали ли вы когда-либо от воровства?

Ответы

Давайте сейчас поработаем в группах и выполним задания.

Группа №1. Как вы думаете, какие чувства испытывает человек, взявший чужое?

- Страх разоблачения.
- Тревога
- Радость

Группа №2. Как вы думаете, какие чувства испытывает пострадавший:

- Обида
- Злость
- Желание отомстить

Давайте послушаем ваши ответы.

-Какими могут быть последствия даже мелких краж?

Обучающийся безнаказанно крадет мелочи: ручки, карандаши, ластик и т.д. Постепенно формируется привычка брать чужое. Человек совершает крупные кражи преступник - вор.

- Где находятся преступники?

- Какие последствия воровства могут быть?
- Позор на всю жизнь.
- Недоверие окружающих.
- Человек и не брал чужое, а указывают на него, так как провинился ранее.

Ситуация №1. Ребенок из детского сада унес игрушку домой. Это воровство? Почему?

Ситуация №2. Учащиеся 6 класса перед уроком физкультуры находились в раздевалке. После звонка все ушли в спортивный зал, а Дима задержался и похитил мобильный телефон у своего одноклассника. Какое преступление совершил подросток? Почему?

- Как вы понимаете смысл этих пословиц?
- Чужим богат не будешь. Чужое добро не впрок.
- Сколько вору ни воровать, а виселицы не миновать.
- Без спросу взял, да не сказал, так украл.
- Хоть и с умом воровать, а беды не миновать.

А сейчас давайте вернемся к нашему рассказу «Огурцы».

- Предположите, что могло произойти дальше?

Аудиокнига «Огурцы» продолжение.(3 мин)

- Понравился ли вам главный персонаж рассказа? Почему?
- Как на протяжении рассказа меняется состояние героя?

РАДОСТЬ (Когда он её испытывал?) – украл огурцы

ОГОРЧЕНИЕ (А это было в каком эпизоде?) – мама не обрадовалась, а отругала

СТРАХ, СТЫД (При каких обстоятельствах так поменялось настроение?) – когда пошел возвращать огурцы

ОБЛЕГЧЕНИЕ и РАДОСТЬ (Когда произошли эти изменения?) – когда вернул огурцы и сторож его простил

Видеофрагмент «Ложь»

Правда всегда станет явью, и все узнаю.....

Если одолевает соблазн:

- Потянулась рука за чужим, скажи себе: «Я не вор»! Остановись! Победи свой порыв!
- Подумай о том, как себя будет чувствовать пострадавший (от слова «страдать»)
- Если взял чужое, незаметно верни. Больше брать не будешь.

Рефлексия «Открытый микрофон»

Выскажите свое мнение и закончите предложения: Я сегодня понял(а)....

Я хочу сказать вам, друзья,.... Я хочу, чтобы....

Перед вами я хочу заявить, что...

Подведение итогов занятия

Ребята, мне очень хочется верить, что после нашего занятия,мы будем совершать только хорошие поступки, так как совершая проступок, мы не только нарушаем Закон, но и причиняем боль своим родным и другим людям.

Видеоролик Притча «Совесть»

Игра «Сердечко честности»

У студентов в руках цветные карандаши.

Педагог-психолог даёт кому-нибудь одному вырезанное из картона «сердечко честности», разделённое на клеточки по количеству студентов в группе. Получивший сердечко рассказывает о своём честном поступке, а затем закрашивает одну из клеточек фломастером. После этого сердечко передаётся дальше по кругу.

- Вот какое сердечко у нас с вами получилось, и каждый из вас внёс в него свою частичку честности.

Удачи вам!

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ НА ТЕМУ «ЖИВИ БЕЗ КОНФЛИКТОВ» С ПРОЖИВАЮЩИМИ В ОБЩЕЖИТИИ.

Цели занятия:

- Повысить правовую культуру в среде студенческой молодежи;
- Научить способам эффективного и бесконфликтного общения;
- Усвоить правила бесконфликтного общения.

Задачи:

- способствовать актуализации представлений учащихся о конфликтах, их структуре, видах и причинах;
- создать условия для понимания амбивалентного смысла конфликтов (положительного и отрицательного);
- создать условия для выражения учащимися собственного мнения, воспитания активной жизненной позиции;
- содействовать развитию социальной и коммуникативной компетентности, аналитического мышления, активности, рефлексивных способностей учащихся.

Участники мероприятия:

- студенты колледжа 1 курса, проживающие в общежитии;
- воспитатель общежития

Ход занятия

1. Определение конфликта

Конфликт представляет собой социальное явление, возникающее вследствие столкновения противоположных действий, взглядов, интересов и целей между различными индивидами или группами.

2. Положительные и отрицательные аспекты конфликта

Конфликты являются неотъемлемой частью человеческого взаимодействия. Они обладают как негативными, так и позитивными аспектами. Среди отрицательных последствий конфликтов можно выделить разрушение межличностных отношений, возникновение стрессовых состояний и ухудшение психосоматического здоровья. В то же время конфликт может служить источником личностного и социального развития, выступать в роли сигнала к необходимости изменений, способствовать сближению сторон, снятию эмоционального напряжения и улучшению качества взаимоотношений.

Каждый индивид обладает уникальной комбинацией личностных характеристик, темперамента, мировоззрения и системы ценностей.

Вопрос к студентам: Как вы считаете, возможно ли обеспечить комфортное общение между людьми с различными личностными характеристиками без возникновения конфликтных ситуаций?

Полностью избежать конфликтов невозможно и нецелесообразно. Как в процессе дискуссии часто рождается истина, так и посредством конструктивного разрешения конфликта можно достичь нового уровня взаимопонимания и развития отношений. Важно научиться эффективно управлять конфликтными ситуациями и предотвращать их эскалацию.

Конфликты имеют глубокие исторические корни и являются неотъемлемой частью человеческой культуры. Люди всегда стремились к взаимопониманию и гармонии, однако различия в восприятии и интерпретации проблем часто приводят к недопониманию. Рассмотрим индийскую притчу «Мудрецы и слон», которая иллюстрирует проблему субъективного восприятия и необходимость объективного анализа.

3. Чтение и анализ притчи

Давным-давно в небольшом городе проживало шесть слепых мудрецов. В город привели слона, и мудрецы решили его изучить. Один из них ощупал большое плоское ухо и заявил, что слон похож на веер. Второй, потрогав ноги, сравнил его с деревом. Третий, исследовав хвост, предположил, что слон напоминает веревку. Четвертый, ощутив бивень, решил, что это копье. Пятый, исследовав бок, сравнил слона со стеной. Шестой, держась за хвост, заявил, что слон похож на змею. Мудрецы начали спорить, каждый отстаивал свою точку зрения, и в результате так и не смогли прийти к единому мнению о внешнем виде слона.

Вопросы для анализа:

1. Почему мудрецы не смогли достичь консенсуса?
2. Можно ли считать мудрецов действительно мудрыми?
3. Какие методы могли бы помочь мудрецам прийти к объективному пониманию?

4. Анализ конфликтных ситуаций

Ситуации для юношей:

а) Вы испытываете симпатию к девушке, но в ваши отношения вмешивается другой мужчина. Как вы будете реагировать, если этот мужчина является вашим другом или просто посторонним?

Ситуации для девушек:

б) До вас дошли искаженные слухи. Как вы поступите, если источником дезинформации стала ваша подруга или просто знакомая?

Повседневная ситуация:

в) Вам продали бракованный товар, и вы обнаружили это позже. Как вы будете действовать, если продавец значительно моложе вас или физически слабее?

Вы заметили, что в различных конфликтных ситуациях реакции людей могут существенно различаться. Даже в схожих ситуациях, но с разными участниками, поведение может быть различным.

Ситуации в общежитии:

г) Вы составили график уборки комнаты, но ваш сосед(ка) не выполнил(а) свои обязанности. Как вы будете решать этот конфликт?

д) Ваш сосед(ка) без вашего разрешения съел(а) ваше мороженое, о котором вы планировали насладиться после занятий. Сосед(ка) извинился и предложил купить вам новое мороженое. Какие эмоции вы испытаете и как поступите?

5. Упражнение «Рисунок вдвоем»

Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги и одну ручку. В течение всего времени выполнения задания участникам запрещено разговаривать. Задача – совместно нарисовать рисунок на свободную тему.

После завершения работы пары обсуждают свои рисунки, анализируя, почему они выбрали те или иные элементы, кто предлагал идеи, как проходил процесс совместного творчества. Выясняется, что участники вели себя по-разному: одни доминировали, игнорируя партнера, другие пытались предугадать действия друг друга, третьи чередовали рисование, а четвертые полностью уступили инициативу своему напарнику.

Этот эксперимент демонстрирует, что в условиях конфликта, когда интересы сторон не совпадают, поведение людей может быть весьма разнообразным.

6. Выполнение практического задания

Предлагаю вам пройти тест «Конфликтная ли вы личность?» (см. Приложение 2). В каждом вопросе выберите ответ, наиболее соответствующий вашему поведению.

7. Подведение итогов

Партнеры совместно вырабатывают «Кодекс поведения» в конфликтных ситуациях (записывают на ватмане и вывешивают на стене).

В обществе невозможно избежать противоречий, так как люди всегда будут иметь различные взгляды, вкусы и убеждения. Однако важно не доводить эти противоречия до конфликтов. Для сохранения психического и физического здоровья необходимо научиться предотвращать конфликты или эффективно их разрешать.

Китайская пословица гласит: «Чтобы сделать хлопок, нужны две ладони». Этот принцип применим и к конфликтам. Современный человек должен уметь не только конструктивно выходить из конфликтных ситуаций, но и управлять ими при необходимости.

Спасибо всем за участие! Мне было приятно работать с вами.

Приложение 1.

КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТАХ

1. Дайте партнеру «выпустить пар». Если партнер раздражен и агрессивен, нужно помочь ему снизить внутреннее напряжение. Пока этого не произойдет, договориться с ним трудно или невозможно. Во время «взрыва» партнера следует вести себя спокойно, уверенно, но не высокомерно. Необходимо помнить, что человек в состоянии

эмоционального возбуждения неуправляем, а его агрессивность объясняется перенасыщением отрицательных эмоций. Наилучший прием в такие минуты — представить, что вокруг вас есть оболочка (аура), через которую не проходят стрелы агрессии. Вы изолированы, как в защитном коконе. Немного воображения, и этот прием срабатывает.

2. Потребуйте от партнера спокойно обосновать претензии. В случае предъявления претензий в эмоциональной форме можно сказать ему о том, что людям свойственно путать факты и эмоции, и что вы будете принимать во внимание только факты и объективные доказательства. Отметать эмоции можно вопросами: «То, что вы говорите, относится к фактам или мнению, догадке?», «То, что вы утверждаете, можно не обосновывать?» и т.д.

3. Сбивайте агрессию неожиданными приемами. Например, доверительно попросите у конфликтующего партнера совета. Задайте неожиданный вопрос о чем-нибудь постороннем, но значимом для него. Напомните о том, что

связывало вас в прошлом, и было очень приятным. Сделайте комплимент, выразите сочувствие в чем-либо. При этом важно, чтобы комплимент или сочувствие не прозвучали в форме иронии. Главное, чтобы ваши просьбы, воспоминания, комплименты переключили сознание разъяренного партнера с отрицательных эмоций на положительные.

4. Не давайте партнеру отрицательных оценок, а говорите о своих чувствах. Не говорите: «Вы меня обманываете», лучше звучит: «Я чувствую себя обманутым». Не говорите: «Вы грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен(а) тем, как вы со мной разговариваете».

5. Попросите сформулировать желаемый конечный результат и проблему как цепь препятствий. Проблема — это то, что надо решать. Помните, что отношение к человеку — это фон или условия, в которых приходится ее решать. Неприязненное отношение к клиенту или партнеру может заставить вас уйти от решения проблемы. Это грубейшая ошибка. Причина ее — ваши эмоции. Не позволяйте эмоциям управлять вами. Определите вместе с партнером проблему и сосредоточьтесь на ней.

6. Предложите партнеру высказать свои соображения по разрешению возникшей проблемы и свои варианты решения. Не ищите виноватых и не объясняйте создавшееся положение, ищите выход из него. Не останавливайтесь на первом приемлемом варианте, а создавайте спектр вариантов, из которых позже выберите лучший. При поиске путей решения помните, что следует искать взаимоприемлемые варианты решения. Вы и партнер должны быть удовлетворены взаимно. И вы оба должны стать победителями, а не победителем и побежденным. Если вы не можете договориться о чем-то, то ищите объективную меру для соглашения (нормативы, закон, факты, существующие положения, инструкции и т.д.).

7. В любом случае дайте партнеру «сохранить свое лицо». Не позволяйте себе распускаться и отвечать агрессией на агрессию. Не задевайте достоинства партнера. Он этого не простит, даже если и уступит нажиму. Не затрагивайте его личности. Давайте оценку только его действиям и поступкам. К примеру, можно сказать: «Вы уже дважды не выполнили свое обещание», но нельзя говорить: «Вы — необязательный человек».

8. Отражайте, как эхо, смысл его высказываний и претензий. Кажется, что все ясно, и все же: «Правильно ли я вас понял(а)?», «Вы хотели сказать?..», «Позвольте я перескажу, чтобы убедиться, правильно ли я вас понял(а) или нет». Такая тактика устраняет недоразумения и, кроме того, демонстрирует внимание к человеку. А это тоже уменьшает агрессию.

9. В позиции «на равных» держитесь, как на острие ножа. Большинство людей, когда на них кричат или обвиняют, тоже кричат в ответ или стараются уступить, промолчать, чтобы погасить гнев другого. Обе эти позиции неэффективны. Держитесь твердо в позиции спокойной уверенности. Она удерживает партнера от агрессии и помогает обоим не «потерять свое лицо».

10. Не бойтесь извиниться, если чувствуете свою вину. Во-первых, это обезоруживает партнера, во-вторых, вызывает у него уважение. Ведь способны к извинению только уверенные и зрелые личности.

11. Ничего не надо доказывать. В любых конфликтных ситуациях никто

никогда никому ничего не может доказать. Доказательство в конфликте вызывает всплеск отрицательных эмоций, которые блокируют способность понимать, учитывать позицию соперника и соглашаться с «врагом». Работа мысли останавливается. Поэтому нужен спокойный обмен мнениями по обсуждаемой проблеме. Такой обмен должен вестись на равных.

12. Замолчите первым. Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в эмоциональный конфликт, попытайтесь сделать единственное — замолчите. Не надо требовать от «противника» замолчать. Как правило, такое требование малоэффективно или вовсе невыполнимо. Легче всего сделать это самому. Ваше молчание позволит выйти из ссоры и прекратить ее. Используя этот прием, важно помнить, что молчание не должно быть обидным для партнера, не должно приобрести форму издевки, злорадства или вызова. Молчание должно быть направлено исключительно на объект ссоры.

13. Не характеризуйте состояние оппонента. Всячески избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера: «Ну вот, полез(ла) в бутылку... А ты чего нервничаешь, злишься?.. Чего ты бесишься?». Подобные «успокаивающие» слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

14. Уходя, не хлопайте дверью. Ссору можно прекратить, если спокойно и без всяких слов выйти из комнаты. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы. Известны трагические случаи, вызванные именно оскорбительным словом «под занавес».

15. Говорите, когда партнер остыл. Если вы замолчали, а партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергайте этого. Держите паузу, пока он не остынет. Позиция отказавшегося от ссоры должна полностью исключать все, что бы то ни было обидное и оскорбительное для партнера. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний решающий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не даст ему разгона.

16. Независимо от результата разрешения противоречия старайтесь не разрушить отношения. Выразите свое уважение и расположение партнеру и выскажите соглашение по поводу возникших трудностей. И если вы сохраните отношения и дадите собеседнику «сохранить свое лицо», то вы не потеряете его как партнера.

Приложение 2.

Тест «Конфликтная ли Вы личность?»

Инструкция:

В каждом вопросе выберите по одному ответу, наиболее соответствующему Вашему поведению.

Вопросы:

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

а) не принимаю участия;

б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой; в)

активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли на собраниях (классных часах) с критикой? а) нет;
б) только если для этого имею веские обстоятельства; в) критикую по любому поводу.
3. Часто ли спорите с друзьями?
а) только если это люди необидчивые; б) лишь по принципиальным вопросам; в) споры — моя стихия.
4. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция? а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
б) молча возьму солонку;
в) не удержусь от замечаний.
5. Если на улице, в транспорте Вам наступили на ногу: а) с возмущением посмотрю на обидчика;
б) сухо сделаю замечание;
в) выскажусь, не стесняясь в выражениях.
6. Если кто-то из близких купил вещь, которая Вам не понравилась: а) промолчу;
б) ограничусь коротким тактичным замечанием; в) устрою скандал.
7. Не повезло в лотерее. Как к этому отнесетесь?
а) постараюсь казаться равнодушным, но дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
в) проигрыш надолго испортит настроение.

Оценка:

Оцените полученные результаты: каждый ответ «а» — 4 балла; «б» — 2 балла; «в» — 0. Подсчитайте общую сумму набранных баллов.

От 20—28 баллов. Вы тактичны и миролюбивы, уходите от конфликтов и споров, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Может поэтому иногда называют Вас приспособленцем.

От 10—18 баллов. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь тогда, когда нет другого выхода и все средства исчерпаны. При этом не выходите за рамки корректности, твердо отстаиваете свое мнение. Все это вызывает к Вам уважение.

До 8 баллов. Конфликты и споры — это Ваша стихия. Любите критиковать других, но не выносите критики в свой адрес. Ваша грубость и несдержанность отталкивает людей. С Вами трудно как на работе, так и дома. Постарайтесь перебороть свой характер.