

ПСИХОЛОГИЯ

Смородина Ольга Анатольевна

педагог-психолог высшей категории

МБОУ «СОШ №23 с углубленным изучением иностранных языков»

г. Нижневартовск, Тюменская область

«ОСТРОВOK МОЕЙ ДУШИ – МИР БЕЗ КОНФЛИКТОВ»

Аннотация: в статье рассматривается кризис подросткового возраста и переход в стадию юношества, часто сопровождающиеся конфликтами и конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтности ребёнка, приведена программа, предлагаемая к применению подростками для самостоятельного разрешения жизненных конфликтов.

Ключевые слова: личность, неординарность, индивидуальность, индивид, ценности, смыслы, сущность концепции «Я». «Спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент».

Подростковый возраст – трудное время и для детей, и для родителей. И не известно ещё, кому труднее. Родители не знают, как себя вести с повзрослевшими чадами: запрещать или разрешать, а вчерашние дети пытаются самоутвердиться любыми способами. Этот период не зря считается самым конфликтным. В подростковый период происходит переоценка ценностей, осознание себя как личности, формируются собственные взгляды на жизнь. Повзрослевший ребёнок борется за свою свободу с отчаянием юношеского максимализма: скандалами, сигаретами, алкоголем, уходом из дома. На самом деле ему нужна не столько сама свобода, сколько признание права самому принимать решения.

Перемены, происходящие сегодня в российском обществе, сказываются не только на системе экономических отношений, но и на духовном климате, на системе межличностных связей и отношений. На историческую арену выходят новые люди, обладающие иными представлениями о добре и зле, о том, что нравственно, а что безнравственно, что допустимо, а что категорически запрещено, что подлежит одобрению, а что безусловному осуждению общественным мнением.

Переломные моменты в жизни подрастающего поколения (в данном случае кризис подросткового возраста и переход в стадию юношества) часто сопровождаются конфликтами и конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтогенности ребёнка. Поэтому ему просто необходимо быть *социально компетентным*, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Тема конфликта неисчерпаема. Это одна из проблем, которую можно назвать извечной. Пока существуют люди, пока развивается общество, существуют и споры, приводящие к конфликтным ситуациям. Споры с самим собой, познание себя, самоутверждение и самореализация приводит к конфликтам внутри себя. Этот конфликт в большей мере свойственен подростку, переживающему очередную возрастную кризис, один из самых сложных и острых кризисов. Кроме внутриличностного конфликта, подросток сталкивается с различными ситуациями и проблемами, которые приводят его к конфликту.

Предлагаемая программа может быть использована как пособие для саморазвития юношей и девушек, системы представлений о себе, навыков делового общения, умения конструктивно разрешать конфликты.

Цель:

- повышение социально-психологической компетентности учащихся, развитие их способности активно взаимодействовать с окружающими;
- формирование активной социальной позиции подростков и развитие их способности производить значимые изменения в своей жизни и окружающих людей;
- повышение общего уровня психологической культуры;
- способность конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- умение анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки других людей;
- умение понимать самого себя и относиться к себе с должным уважением;

– умение быть независимым, отстаивать свою позицию конструктивными способами.

Задачи:

- овладение определёнными социально-психологическими знаниями;
- развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других;
- диагностика и коррекция личностных качеств, снятие коммуникативных барьеров;
- овладение индивидуализированными приёмами межличностного взаимодействия;
- способствовать формированию основных умений и навыков самопознания, самоанализа и самооценки для разрешения возникающих конфликтных ситуаций и предупреждения конфликтов;
- сформировать положительное отношение к самому себе, осознание своей индивидуальности, уверенность в своих силах.

Предполагаемые результаты:

формирование свободной, самостоятельной, физически и духовно развитой личности, способной к адекватным взаимоотношениям с социальной средой.

Критерии эффективности программы:

1. Изменение отношения учащихся к социальному окружению.
2. Повышение уровня самосознания, воспитанности, культуры школьников.
3. Знание себя как свободной, психологически образованной личности.

Формы работы:

беседы, ролевые игры, дискуссии, социально-психологические тренинги, работа в малых группах, в большом круге, деловые игры, творческие этюды с элементами арттерапии, игры на установление контакта.

Состав группы:

подростки и дети, стремящиеся к самопознанию, страдающие от застенчивости, неуверенные в себе, желающие «заглянуть внутрь себя».

Возраст: 14-16 лет.

Количество участников: 10-15 человек.

Общее количество часов: 15 часов.

Календарно-тематический план

№ п/п	Разделы	Количество часов (15)
1.	Внутренний мир человека и система представлений о себе.	2 часа
2.	Взаимоотношения со взрослыми.	2 часа
3.	Психические процессы личности. Воля и волевые действия.	2 часа
4.	Психология делового общения.	3 часа
5.	Индивидуальные психологические особенности личности.	3 часа
6.	Психология конфликта.	3 часа

Внутренний мир человека и система представлений о себе (2 часа)

Внутренний мир человека и возможности его познания. Понятие личности. Уникальность личности каждого человека.

Диагностические процедуры: Популярный тест: «Умеете ли вы решать свои проблемы».

Практическая работа: Составление «дерева» психологических качеств личности.

Взаимоотношения со взрослыми (2 часа)

Положение в семье и отношение с родителями. Положение в школе и отношения с учителями.

Диагностические процедуры: Тест «Понимают ли меня родители?».

Практическая работа: Самодиагностика, или Что я знаю о себе.

Психические процессы личности (2 часа)

Общее понятие о когнитивных процессах. Воля и волевые действия. Волевые качества личности.

Условия развития воли. Роль воли в процессе принятия профессиональных решений.

Диагностические процедуры: Опросник «Какая у меня воля?».

Практическая работа: Рекомендации по самовоспитанию воли.

Психология делового общения (3 часа)

Принципы построения межличностного общения. Понимаете ли вы других людей? Кто вы? Самопрезентация. Общение: слышать и слушать. Деловая игра: «Умеем ли мы общаться?».

Диагностические процедуры: Психометрический тест.

Практическая работа: Как составить общее впечатление о человеке. Умение слушать.

Индивидуальные психологические особенности личности (3 часа)

«Образ «Я» как система представлений о себе. Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой).

Диагностические процедуры: Тест «Сова или жаворонок».

Психология конфликта (3 часа)

Учимся разрешать конфликты. Самоконтроль в общении. Ролевые и внутриличностные конфликты. Межличностные конфликты.

№ занятия	Тема и цель занятия	Основные понятия по теме	Комплексно-методическое обеспечение занятия	Практическое задание на занятии
1.	<i>Тема:</i> «Уникальность личности каждого человека». <i>Цель:</i> познакомить учащихся с индивидуальными особенностями.	Личность. Неординарность. Индивидуальность. Индивид.	Бланк для ответов. Карточки с психологическими качествами личности.	Работа в группах: Составление «дерева» психологических качеств личности.
2.	<i>Тема:</i> «Внутренний мир человека и возможности его познания». <i>Цель:</i> развить навыки использования знаков внимания, эффективной самопрезентации.	Индивидуальные способности личности.	Карточки с различными психологическими качествами личности. Анкета «Круг моего общения».	<i>Игра «Принятие решений».</i> Эта игра позволяет ребятам побывать в роли человека, от которого многое зависит. Учит школьников принимать решения и отвечать за них.
3.	<i>Тема:</i> «Положение в семье и отношение с родителями». <i>Цель:</i> изучить функции.	Беседа «Понимают ли меня родители?». Рефлексия.	Бланки для игры, маркеры, бумага.	<i>Игра «Кораблекрушение».</i> Цель игры: Эта игра помогает детям представить и смоделировать свое поведение в

	ции и конструкции комплиментов и других знаков внимания.			экстремальной ситуации, сложности взаимоотношений, в семье и т. д.
4.	<i>Тема:</i> «Положение в школе и отношения с учителями». <i>Цель:</i> рассмотреть влияние формирования и развитие личности на взаимодействие с другими людьми.	Школьный коллектив, одноклассники, межличностные отношения, границы взаимодействия.	Листы писчей бумаги, для изготовления «цветка желаний» цветная бумага, ножницы, клей.	<i>Игра «Мои желания».</i> Эта игра направлена на формулирование учащимися своих ожиданий, ценностей, понять, что разные люди могут иметь разные ценности.
5.	<i>Тема:</i> «Общее понятие о когнитивных процессах. Воля и волевые действия». <i>Цель:</i> научить учащихся адекватно понимать и воспринимать уровень своей силы воли, показать различие поведения в отдельно взятых ситуациях.	Структура волевого действия. Схема этапов волевого действия.	Плакат с «Древом способностей человека».	Задание: «Оцените, насколько вы волевой человек?».
6.	<i>Тема:</i> «Роль воли в процессе принятия профессиональных решений». <i>Цель:</i> обучать преодолению различных, жизненных препятствий в общении, обучении, личностном росте.	Воля, волевые действия, безвольный человек, сила воли.	Бланки для ответов, ручки, бумага, карандаши.	Самодиагностика, или «Что я знаю о себе». Помочь учащимся в самоутверждении выбранной ими значимой для них позиции и подтвердить свою успешность.
7.	<i>Тема:</i> «Принципы построения межличностного общения». <i>Цель:</i> продолжить работу по сплочению группы.	Общение, межличностное общение, взаимодействие в группах.	Работа в группах: столы, легло, инструкции для игры.	<i>Игра «Высокие башни».</i> <i>Цель:</i> это упражнение на построение команды, в котором делается попытка показать конфликт, возникший из-за барьеров между подростками.
8.	<i>Тема:</i> «Понимаете ли вы других людей?». <i>Цель:</i> познакомить с языком невербального общения, разобраться в ситуациях изображения мимики и жестов.	Мимика, жесты, эмоции.	Работа с элементами арттерапии. Материалы: бумага, краски, кисточки.	Упражнение «Заколдованный сад». Подвести к пониманию своей индивидуальности, неповторимости, самоутверждению. Рефлексия.
9.	<i>Тема:</i> Кто вы? Самопрезентация. <i>Цель:</i> помочь ребятам задуматься над жизненными ценностями, сравнить свои	Сущность концепции «Я».	Ватман, кисти, краски, карандаши.	<i>Деловая игра: «Умеем ли мы общаться?».</i> Ребята могут поделиться своими радостями и

	ценности с ценностями других.	3 компонента: познавательный; эмоциональный; поведенческий.		огорчениями, связанными с учёбой и школой.
10.	<i>Тема:</i> «Образ «Я» как система представлений о себе». <i>Цель:</i> дать понять, что люди могут иметь разные человеческие качества, которые оказывают определённое влияние на формирование характера, личности.	Ценности, смыслы. Сущность концепции «Я».	Работа с элементами арттерапии. Материалы: бумага, краски, кисточки.	Упражнение с последующим проговариванием «о своём качестве». Рефлексия.
11.	<i>Тема:</i> Структура «образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). <i>Цель:</i> помочь учащимся глубже узнать себя, заглянуть в свой внутренний мир	Сущность концепции «Я». 3 компонента: познавательный; эмоциональный; поведенческий.	Бланки для ответов, ручки, музыкальное сопровождение.	Тест «Сова или жаворонок». Игра «Полёт гениев».
12.	<i>Тема:</i> «Учимся разрешать конфликты». <i>Цель:</i> усвоение правил разрешения конфликтов, развитие умений анализировать конфликтные ситуации и разрешать конфликты.	«Спор», «конфликт», «конфликтная ситуация», «инцидент».	Бланк Р. Томаса. Бумага, краски, цветные карандаши.	Тест Р. Томаса «Стили разрешения конфликтов».
13.	<i>Тема:</i> «Самоконтроль в общении». <i>Цель:</i> развитие умений самоанализа и самооценки на примере результатов само тестирования.	Знакомство с правилами поведения для конфликтных людей.	Разминка. Предлагается упражнение «Назови своё имя».	<i>Игра «Свой – чужой».</i> Осознание и анализ отдельных механизмов возникновения межличностных коммуникаций.
14.	<i>Тема:</i> «Межличностные конфликты».	«Конфликтная ситуация», «инцидент».	Тест «Уровень конфликтности личности».	Учимся разрешать конфликты. <i>Игра «Комплимент».</i>
15.	<i>Заключительное занятие,</i> подведение итога: как применить все свои знания для предотвращения и разрешения конфликтов.	Закрепление правил межличностного общения.	Рефлексия «Конфликтная ли вы личность?».	Шеринг. «Мир без конфликтов».

Список литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология. – СПб.: Питер, 2008. – 490 с.
2. Афонькова В.М. К вопросу о конфликтах в процессе общения в коллективе// Общение как педагогическая проблема. – М.: Изд-во АПН СССР, 1974. – С. 28 – 40.
3. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток/ Пер. с англ. А.Б.Орлова. – М.: Академический проект, 2008. – 207с.
4. Березин С.В. Лисецкий К.С. Личностно-развивающий потенциал подростковых конфликтов // «Вестник СамГУ», 1996, № 1. – 0.5 п. л.
5. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь – справочник по психодиагностике – СПб.: Питер, 2007. – 687 с.
6. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / Под редакцией Д.Б Элькониной, Т.В Драгуновой. – М.: Просвещение, 1967. – 315 с.
7. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2000. - 464 с.
8. Лисецкий К.С. Психология межличностного конфликта в старшем школьном возрасте. – Самара, 1996 г.
9. Лозовцева В.Н. Конфликты, развивающиеся в условиях деформированных взаимоотношений подростка с одноклассниками// Конфликты в школьном возрасте: пути их преодоления и предупреждения/ Под ред. Е.А, Шумилина. – М., 1986. – С. 26 – 39
10. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. – М., 1996г.