«Всероссийский конкурс профессионального мастерства

«Педагог-психолог России – 2021»

Конкурсное испытание

«Защита реализуемой психолого-педагогической практики»

Описание реализуемой психолого-педагогической практики

Подготовила:

**Борчанинова Анна Владимировна,**

педагог-психолог

МКОУ «Глядянская СОШ»

Курганская область, Притобольный район,

с. Глядянское

2021г

**ЧАСТЬ I. ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЕ**

***1. Наименование и направленность программы.***

Программа «Моя жизнь – мои решения!» является профилактической психолого-педагогической программой социально-психологической направленности. Программа направлена на формирование и развитие у обучающихся интегрального личностного качества – ассертивности, что является одной из актуальных и значимых задач системы образования и воспитания страны. Кроме этого, занятия программы позволяют осуществлять профилактику стресса и других сложностей психологического характера, которые возникают при столкновении с жизненными трудностями.

***2. Информация о разработчике, участниках и месте реализации программы.***

Разработчик: Борчанинова Анна Владимировна, педагог-психолог МКОУ «Глядянская СОШ».

Участники: обучающиеся 7–8-х классов.

Место реализации: муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Глядянская средняя общеобразовательная школа» Притобольного района Курганской области.

Сайт <http://glyadyansckaya-shkola.narod.ru/>

Электронная почта: [gladanka\_school45@mail.ru](mailto:gladanka_school45@mail.ru)

Телефон: 8(35239)99012.

Руководитель ОО: Леонова Татьяна Николаевна.

***3. Целевая аудитория, описание её социально-психологических особенностей.***

Целевая аудитория программы: подростки, обучающиеся 7-8-х классов.

В МКОУ «Глядянская СОШ» обучается по 3 параллели 7 и 8 классов, общее количество 118 человек. Из них:

* подростков с ОВЗ - 7;
* подростков из семей, находящихся в социально опасном положении - 3;
* подросток, состоящий на учёте в ПДН - 1;
* подростков, нуждающихся в психолого-педагогической поддержке (нарушения эмоционального состояния, поведения, учебной деятельности) – 5;
* подростков, составивших по результатам СПТ «группу явного вовлечения» - 2.

Подростковый возраст характеризуется рядом особенностей:

- резкая переоценка стиля жизни;

- стремление быть частью группы;

- негативизм;

- внутренняя и внешняя дисгармония;

- проблемы самоопределения;

- хаотичность представлений о своих потребностях, целях и ценностях.

Это может приводить к чувству одиночества, ощущению непонимания со стороны близких, к совершению необдуманных, импульсивных поступков под давлением чужого мнения, к узкому взгляду на решение проблем.

В связи с вышеперечисленными особенностями целевой группы, возникла настоятельная потребность в системной психолого-педагогической работе по профилактике и коррекции указанных затруднений и обстоятельств. Программа «Моя жизнь – мои решения!» является элементом комплексной программы ОО по профилактике употребления ПАВ, и включена в воспитательную работу школы по данному направлению.

***4. Описание целей и задач, на решение которых направлена программа.***

Профилактика употребления психоактивных веществ в образовательной среде введена в требования Федерального государственного образовательного стандарта(далее - ФГОС, стандарт) общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»). Стандарт ориентированна становление личностных характеристик выпускника основной школы, осознающего и принимающего ценности человеческой жизни, семьи, гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, а также личностного результата, включающего:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению,

- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности,

- сформированность системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Элементом диагностического компонента воспитательной деятельности образовательной организации является проводимое в МКОУ «Глядянская СОШ» социально-психологическое тестирование. **Методика ЕМ СПТ предназначена для выявления латентной и явной рискогенности социально-психологических условий, формирующих психологическую готовность к аддиктивному (зависимому) поведению у лиц подросткового и юношеского возраста. Данная методика осуществляет оценку вероятности вовлечения в аддиктивное поведение на основе соотношения факторов риска и факторов защиты, воздействующих на обследуемых, выявляет повышенную и незначительную вероятность вовлечения в зависимое поведение.**

Негативное сочетание повышенных факторов риска и сниженных факторов защиты отражается в поведении и самочувствии подростка. Оно негативно влияет на формирование его личности, что препятствует его дальнейшей благоприятной социальной адаптации. Таким образом, в работе с подростками требуется целенаправленная коррекционно-профилактическая работа.

Программа составлена на основе методических рекомендаций «Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации»/ автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П.

При разработке раздела профилактических программ с использованием психологических технологий по результатам СПТ, следует ориентироваться на основную задачу профилактической работы - формирование устойчивости личности, предполагающей психологическую коррекцию выявленных (актуализированных) факторов риска и редуцированных (сниженных) факторов защиты.

**Цель программы:** формирование у обучающихся навыков ассертивного поведения и саморегуляции в сложных жизненных ситуациях.

**Задачи:**

- создание условий для формирования мотивации к ведению здорового образа жизни;

- развитие личностных ресурсов, обеспечивающих снижение риска употребления ПАВ среди обучающихся;

- формирование единого профилактического пространства в ОУ.

**Основные методы реализации программы:**

групповые методы работы (беседа, мозговой штурм, мини-лекция, коммуникативные игры и упражнения, моделирование ситуаций, тренинг, просмотр видеопрезентаций, видеороликов).

***5. Методическое обеспечение (научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение) программы.***

Групповая коррекционно-развивающая программа «Моя жизнь – мои решения!» разработана на основе следующих нормативных документов:

* Закон «Об образовании» № 273 ФЗ от 29.12.2012;
* Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
* ФГОС СОО;
* Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.02.2018 № 104.
* Указ президента РФ от 09.06.2010 г. № 690 (ред. от 23 февраля 2018 г.) «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики российской Федерации до 2020 года»

Реализация профилактической программы соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также обобщённым трудовым функциям профессионального стандарта педагога-психолога:

* А/06.7 психологическое просвещение субъектов образовательного процесса;
* A/07.7 психопрофилактика (профессиональная деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях).

Обоснование необходимости развития ассертивности личности впервые представлено в теории американского психолога А. Солтера, который использовал понятие ассертивности в тренинге поведения пациентов, и рассматривал ассертивное поведение как оптимальный, самый конструктивный способ межличностного взаимодействия, мироощущения в целом, в противовес к двум самым деструктивным способам - манипуляции и агрессии. Целенаправленное формирование ассертивности и ассертивного поведения осуществляется в тренингах начиная с 60-х гг. ХХ в. (А. Солтер).

В качестве ключевых положений тренинга уверенного поведения (ассертивности) выделяются следующие права человека:

• судить о своем поведении, мыслях и эмоциях, нести ответственность за последствия их проявления;

• устанавливать разнообразные контакты с окружающими людьми;

• выдвигать требования, критиковать поведение и взгляды других;

• открыто обращать внимание на себя, на собственные цели и интересы;

• не давать никаких объяснений и обоснований, оправдывающих его поведение;

• решать, отвечает ли он и в какой мере за проблемы других людей;

• менять свое мнение и взгляды на основе анализа ситуации, рефлексии своего поведения;

• совершать ошибки и отвечать за них;

• сказать: «Я не знаю»;

• не зависеть от доброй воли других людей;

• на нелогичные решения;

• сказать: «Я тебя не понимаю»;

• сказать: «Меня это не интересует» [7].

С одной стороны, эти права позволяют человеку быть свободным и независимым, но, с другой - при доведении до крайности могут привести к крайнему индивидуализму и игнорированием интересов окружающих. Поэтому важно соотносить свои интересы с интересами окружающих, не игнорируя их.

Ассертивность как качество зрелой личности характеризует способность человека изменить свое поведение в совместной деятельности, общении в позитивном направлении, выражается в ощущении внутренней силы, ответственности за свое поведение, за результаты своих действий.

Лучше всего ассертивность формируется именно в тренинговой атмосфере, т.к. в психологическом тренинге созданы оптимальные условия для успешного формирования навыков уверенности. Задача ведущего — помочь осознать неэффективность стиля общения и заменить его на эффективный стиль.

**Предполагаемые результаты реализации программы:**

- повышение самооценки, уверенности в себе;

- достаточная сформированность защитных факторов через обучение детей тому, как строить взаимоотношения в семье и близком окружении на основе доверительных отношений, как их сохранять и развивать;

- развитие и поддержка позитивных отношений со сверстниками;

- развитие коммуникативных навыков;

- формирование устойчивой способности отказываться от участия в любых проявлениях, приводящих к нездоровому поведению, привитие обучающимся чувства собственной индивидуальности;

- компетентное информирование о негативных последствиях употребления ПАВ.

**Занятия программы имеют следующую структуру:**

* Ритуал приветствия, помогающий участникам настроиться на работу, повышающий уровень их активности;
* Основная часть, которая может видоизменяться в зависимости от конкретной темы занятия. Она включает упражнения и игры, направленные на развитие определенных навыков; тесты, способствующие самопознанию; мини-лекции, пополняющие имеющиеся знания школьников по теме;
* Рефлексия, предполагающая эмоциональную и смысловую оценку занятия в ходе заключительного обсуждения;
* Ритуал прощания.

**Психологические технологии** профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, воспитанников, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в систематическое употребление ПАВ, и реализуются как в групповой работе, так и при индивидуальном консультировании обучающихся.

Цикл занятий рассчитан на 6 занятий, которые проводятся в групповой форме, продолжительность 40 минут.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название | Цель |
| 1 | Я хочу, чтобы меня принимали. | Дать понятие о конструктивном позитивном отклике на свое поведение, границах адекватного поведения. |
| 2 | Я веду себя уверенно: как сказать НЕТ и не потерять друзей. | Дать понятие об уверенном поведении, навыках и умениях противостоять нежелательному влиянию группы. |
| 3 | Я принимаю решение. | Дать определение понятию «рискованное поведение»;  Помочь обучающимся правильно находить альтернативы, сопряженные с рискованным поведением;  Ориентировать на принятие взвешенных разумных решений в эмоционально насыщенных ситуациях. |
| 4 | Я владею собой. | Развитие контроля и саморегуляции; развитие эмоциональной устойчивости, склонности адекватно воспринимать тревожные ситуации. |
| 5 | Мое окружение – моя опора. | Формирование у учеников чувства собственного достоинства, уважения к людям, познание себя;  Разъяснения понятия референтной группы, профилактика употребления ПАВ. |
| 6 | Мои ресурсы. | Дать понятие о защитных факторах и механизмах, которые помогают личности, справляться с трудными жизненными ситуациями. |

Литература:

1. Березин А.Ф., Березина Н.Н. Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям / Березин А.Ф., Березина Н.Н. – Ростов-на-Дону: Изд-во РОКИПРО, 2007г.
2. Егорова Т.Е. Психологическая культура и саморегуляция стратегий тревожности // Психологическая наука и образование. - 2007. - № 3. - С.68-76.
3. Маевская Е.И. Преодоление социально нежелательных поступков подростка.//Журнал «Психолог в школе» № 11, ноябрь 2018г., стр 2-16.
4. Рожков М. И. Профилактика наркомании у подростков / М. И. Рожков, М. А. Ковальчук. - Москва : Владос, 2004.
5. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения/ Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский. - ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004 г., 192 с.
6. Солдатова С.В. Профилактика злоупотребления психоактивных веществ в образовательных учреждениях: Методическое пособие./ С.В. Солдатова – МГОГИ, 2010. - 126 с.
7. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005.
8. Шейнов В.П. Взаимосвязи ассертивности с психологическими и социально-психологическими характеристиками личности.// Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика, № 2, 2018 г., стр. 147-161.

**Часть II. СЦЕНАРИЙ ДЕМОНСТРИРУЕМОГО НА ВИДЕОЗАПИСИ ГРУППОВОГО ЗАНЯТИЯ С ПРИЛОЖЕНИЯМИ (РАЗДАТОЧНЫЙ, СТИМУЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ И Т.П.).**

На видеозаписи демонстрируется фрагмент занятия с обучающимися 8 класса «Навыки уверенного отказа» из профилактической психолого-педагогической программы «Моя жизнь – мои решения!».

**План - конспект**

**Навыки уверенного отказа: как сказать НЕТ и не потерять друзей.**

**Цель:** обучение подростков различным способам сопротивления давлению окружающих и поведенческим стратегиям в ситуациях вовлечения в употребление психоактивных веществ.

**Задачи:**

1. Обсудить понятия уверенного, неуверенного и агрессивного поведения.
2. Обсудить наиболее успешные стратегии поведения в ситуациях психологического давления.
3. Способствовать формированию у подростков умения отстаивать свою точку зрения.
4. Познакомить с различными способами сопротивления давлению окружающих, предлагающих психоактивные вещества.

**Категория участников:** от 14 до 17 лет

**Время проведения:** 40 минут

**Методы работы:** мини-лекция, групповая дискуссия, мозговой штурм, метод разыгрывания ролевых ситуаций, работа с памяткой, кейсы.

**Оборудование и материалы:** бланки с таблицами (Приложение 1), памятка «Правила уверенного отказа» (Приложение 2), плакат «Алгоритм эффективного отказа» (Приложение 3), ручки.

**Ход занятия:**

**1. Организационная часть**: приветствие учащихся, создание позитивного настроя,включение в деловой ритм занятия.

Упражнение-энергизатор «Хэй-джи-хо!»

Цель:

• вовлечь участников в действие, повысить общую активность;

• создать атмосферу открытости и сотрудничества.

Участники работают в парах. Ведущий объясняет, что как и любая японская игра, эта игра театрализована и в ней есть три фигуры («самурай», «принцесса», «дракон»), которые надо запомнить. Он показывает участникам, как изображаются фигуры, и просит повторить (для изображения фигур используются определенные позы, жесты и звуки). Все фигуры находятся в определенных отношениях друг к другу: «самурай» побеждает «дракона», «дракон» – «принцессу», а «принцесса» – «самурая». Ведущий поясняет, что игра построена по принципу игры «Камень, ножницы, бумага», и её успех основывается на выборе выигрышной стратегии. Проходит она в несколько раундов, перед каждым из них участники выбирают для себя одну из фигур («самурай», «принцесса» или «дракон») для показа. Затем участники становятся друг напротив друга и одновременно, по команде ведущего, показывают ту фигуру, которую планировали. Выигрывает тот игрок в паре, что показал более сильную фигуру. Игра повторяется несколько раз.

**2. Основная часть.**

Введение в проблему занятия

В жизни человека существуют некоторые ситуации, в которых он поступает не в своих интересах. Часто люди соглашаются с окружающими (подвержены давлению социума) из-за неумения отстаивать свою точку зрения, неумения отказывать – тем самым ставят себя в неловкое или опасное положение, не добиваются своих целей, делают что-то для других в ущерб себе.

Вопрос участникам:

- случались ли в вашей жизни такие ситуации? Приведите примеры из вашей жизни или жизни ваших знакомых?

Резюме ведущего:

«Ситуации, в которых людям трудно уверенно сказать о своей позиции»

- выразить мнение, не совпадающее с мнением другого;

- попросить снисхождения для себя;

- попросить об одолжении;

- сказать человеку, что в нем есть что-то, что вам не нравится;

- высказать претензии;

- вернуть обратно некачественный товар, купленный вами;

- сказать продавцу, что он вас обсчитал;

- сказать «нет» другу;

- сказать учителю или родителю, что он поступил нечестно.

Человек может оказаться в сложных жизненных обстоятельствах или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих. Особенно сложно это сделать в 3 случаях:

* если это были старшие по возрасту, авторитетные люди;
* близкий, дорогой тебе человек;
* если людей против тебя много.

Упражнение «Пой, Вася!»

Выбирается 1 участник, готовый попробовать противостоять давлению группы. Задача группы – используя разные способы давления, заставить его сделать то или иное действие (спеть песню, разжать зажатый кулак, спуститься на пол со стула). Разрешается проявить фантазию, вспомнить ситуации из своей жизни, использовать любые приёмы, кроме физических, т.е. не прикасаться к участнику руками.

Анализ упражнения:

- какие способы, фразы, приёмы использовали члены группы? Они действовали поодиночке, или сообща? (обобщая, резюмируя фразы и способы, называемые участниками, ведущий подводит к выделению нескольких видов группового давления: лесть, шантаж, уговоры, запугивания, подчеркнутое внимание, похвала и т.д.)

- какие чувства испытывал участник, как отказывался?

- удалось ли кому-то убедить участника выполнить заданное действие?

- против какого приёма труднее всего сопротивляться?

Дискуссия:

Вспомните одну из последних ситуаций, в которой вы не смогли кому-то отказать, хотя согласие было явно не в ваших интересах и привело к неприятным последствиям. Ответьте на вопросы:

* К чему привело мое неумение говорить «нет»? Какие убытки пришлось нести?
* Принесла ли эта ситуация какую-то выгоду лично мне?
* Почему я не смог отказаться?

Мозговой штурм «Основные виды нашего поведения»

Ведущий делит участников на 3 группы, задача каждой из них – описать один из типов поведения (неуверенное, агрессивное, уверенное), используя таблицы (Приложение 1.1. – 1.4.)

Дети в группе в ходе совместного обсуждения заполняют таблицу по предложенному алгоритму, после чего происходит общее совместное обсуждение. Ведущий выписывает характеристики трёх типов поведения на доску, формируя три образа человека.

Упражнение-закрепление «Разыгрывание ролей»: выбираются 3 участника, перед которыми стоит задача – из 3 разных позиций сказать продавцу, что он продал им некачественный товар.

## Резюме ведущего:

## Когда обязательно надо уметь сказать твёрдое, уверенное «НЕТ»:

## тебе предлагают совершить правонарушение, или бесчестный, безнравственный поступок;

## тебе предлагают попробовать запрещенные вещества (наркотические средства, психотропные вещества);

## тебе предлагают посетить незнакомое место и при этом никому не говорить, куда ты собираешься пойти;

## тебе советуют малознакомые люди заработать много денег, не говоря о способах заработка;

## тебя просит малознакомый человек передать пакет, сверток, посылку по определенному адресу или в определенное место;

## тебя приглашают к себе в гости малознакомые люди;

## тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, вдали от родителей;

## тебе предлагают на улице купить товар «по дешёвке», или сыграть в азартную игру, обещая при этом большой выигрыш.

## Говорить «НЕТ» это значит:

## найти себя и завоевать уважение окружающих;

## стать независимым;

## добиваться поставленных целей;

## уделять достаточно времени на своё развитие, свои потребности, свои желания и предпочтения.

**Работа с формулой на доске**

**Формула эффективного отказа =**

* 1. Выслушивание, краткое резюме +
  2. «Нет» (отказ) +
  3. Выражение понимания, сочувствия +
  4. Аргументирование своей позиции +
  5. Создание перспективы, выход на позитив или разумный компромисс (в крайнем случае - смена темы или выход из общения)

**Закрепление:** один человек отказывается по алгоритму от предложения (попробовать сигарету, прогулять урок, совершить иное рискованное действие)

Знание и умение применять приемы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других.

В жизни не всегда бывает достаточно просто сказать «нет», когда принуждают выпить, закурить или употребить наркотик. Поэтому я предлагаю вам игру, в которой вы сможете потренировать способы, помогающие избегать давления и оставаться востребованными, продолжать дружить и весело проводить время.

**Разыгрывание ситуаций в парах** – один предлагает, второй отказывает, используя памятку (Приложение 2).

Вопросы для обсуждения:

- Что вам предлагали?

- Какой из стилей отказа вы использовали?

- Какой из стилей отказа является самым эффективным? Почему?

- Какие способы отказа лучше использовать с незнакомым человеком (и какие со знакомым)?

- В чем плюсы умения говорить «Нет»?

Важно подвести подростков к выводу о том, что жизни часто случаются ситуации, из которых трудно найти выход, не испортив отношения. Но каждый раз, когда вас начинают давить и уговаривать, вспоминайте, что, пережив какой-то период дискомфорта и при этом, воспользовавшись методами цивилизованного отказа, вы прокладываете вектор в то будущее, которое вас больше устроит, и которое вы выбрали сами, а не подчинялись навязанным предпочтениям других.

**3. Заключительный этап. Рефлексия.**

О чем мы говорили?

Что нового вы узнали?

Что поняли?

Что будете использовать в жизни?

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. 1.**

**Информация для ведущего**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Признаки неуверенного поведения** | **Признаки агрессивного поведения** | **Признаки уверенного поведения** |
| **Как можно охарактеризовать**  **поведение** | Пассивное, без проявления какой-либо реакции на события. Такое поведение – избегание противостояния, столкновения взглядов, игнорирование ситуации или предоставление активности другому человеку. | включает «атаку» другого человека, чрезмерное реагирование. | предполагает умение постоять за свои права, честно, открыто выразить себя, свое отношение и быть ответственным за свое поведение. |
| **Поза, осанка** | поникшая осанка, зажатость, |  | стоит прямо, плечи расправлены; |
| **Жесты** | пожимает плечами, крутит в руках предметы, нервничает, дрожат руки | сильно жестикулирует;  угрожающие жесты | жесты спокойные, плавные |
| **Мимика, взгляд** | заискивающе улыбается, избегает смотреть в глаза собеседнику | хмурится, выражает презрение, злость, гнев, запугивает, наглый взгляд; | смотрит прямо в глаза; выражение лица доброжелательное и серьезное |
| **Соблюдение социальных норм поведения** | старается не обидеть собеседника, не думая о себе | игнорирует правила поведения; | уважает свои права и права других; |
| **Речь (темп, громкость, интонации, типичные слова или фразы)** | растянутая, тихая много сорных слов, паузы, неуверенные фразы, дрожащий голос | человек говорит резко, громко, с вызовом; перемежает свою речь ненормативной лексикой; | человек говорит твердо, спокойно;  аргументирует свою позицию; не уговаривает, слишком не извиняется |
| **Действия** | делает то, чего от него ждут, и позволяет себя принудить сделать то, чего он делать не хочет | оскорбляет; ставит других в неловкое положение;  нарушает права других. | не позволяет никому влиять на себя, не позволяет делать с собой то, чего он не хочет; |
| **Какие чувства вызывает у собеседника** | можно не считаться с его позицией, не обращать внимания на его мнение | Заставляет защищаться, нападать в ответ, провоцирует ссору и конфликт.  Негативные чувства. | Все проблемы разрешаются максимально эффективно, спокойно, комфортно |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. 2.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа №1** | **Признаки неуверенного поведения** |
| Как можно охарактеризовать  поведение |  |
| Поза, осанка |  |
| Жесты |  |
| Мимика, взгляд |  |
| Соблюдение социальных норм поведения |  |
| Речь (темп, громкость, интонации, типичные слова или фразы) |  |
| Действия |  |
| Какие чувства вызывает у собеседника |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. 3.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа №2** | **Признаки агрессивного поведения** |
| Как можно охарактеризовать  поведение |  |
| Поза, осанка |  |
| Жесты |  |
| Мимика, взгляд |  |
| Соблюдение социальных норм поведения |  |
| Речь (темп, громкость, интонации, типичные слова или фразы) |  |
| Действия |  |
| Какие чувства вызывает у собеседника |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. 4.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Группа №3** | **Признаки уверенного поведения** |
| Как можно охарактеризовать  поведение |  |
| Поза, осанка |  |
| Жесты |  |
| Мимика, взгляд |  |
| Соблюдение социальных норм поведения |  |
| Речь (темп, громкость, интонации, типичные слова или фразы) |  |
| Действия |  |
| Какие чувства вызывает у собеседника |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2.**

**Памятка «Правила уверенного отказа»**

1. для того чтобы отказать человеку, необходимо четко и однозначно сказать ему «НЕТ». При этом объяснить причину отказа, но не извиняться слишком долго. Достаточно просто объяснить людям потому, что многие из них просто не видят повода для отказа и продолжают настаивать на своем.
2. необходимо отвечать четко, быстро и без пауз.
3. необходимо настаивать, чтобы вам объяснили, почему вас просят сделать то, чего вы не хотите.
4. важно смотреть на человека, с которым вы говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
5. не оскорбляйте и  не будьте агрессивными, чтобы не вызвать ответную агрессию или конфликт.

**Способы отказа**

**а) Отказ – соглашение**: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

**б) Отказ – обещание.** Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.

**в) Отказ – альтернатива.** Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

**г) Отказ – отрицание.** Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

|  |  |
| --- | --- |
| **Формула эффективного отказа =** | **Возможные фразы** |
| 1. Выслушивание, краткое резюме + 2. «Нет» (отказ) + 3. Выражение понимания, сочувствия, комплимент + 4. Аргументирование своей позиции + 5. Создание перспективы, выход на позитив или разумный компромисс (в крайнем случае - смена темы или выход из общения) | …то есть ты хочешь, чтобы я…  … мне не нравится, нет, я не хочу, не согласен, не буду, мне неинтересно..  …хотя в целом идея неплохая.. ты всегда клёво придумываешь.. мне жаль.. я бы хотел, **НО!**  …сослаться на нехватку времени, занятость, авторитетного взрослого, свои принципы, убеждения, нежелание последствий…  ..увидимся завтра… давай лучше… предлагаю.. у меня есть идея… |