

11  
Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
Протокол № 2 от «10» 11 2020г

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. директора ГБПОУ «ПМК»  
А.В. Голубничий  
Приказ № 5 от «11» 01 2021 г.



Рассмотрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 2 от «10» 12 2020г

Программа  
по формированию навыков бесконфликтного общения  
для педагогов ГБПОУ «ПМК»

## 1. Пояснительная записка.

### 1.1. Актуальность проблемы

Одной из актуальных проблем современного общества является проблема конструктивного сотрудничества и взаимодействия. В связи с этим, проблема социальных конфликтов стала предметом изучения многих наук, таких как философия, социология, политология, педагогика, психология и т.д.

В настоящее время наука конфликтология приобретает все большее практическое значение. Возможно, в недалеком будущем такой предмет будет изучаться в школе. Эта тема - одна из актуальных в наше время. Стрельба, нападение, разборки, драки... Это - приметы нашего времени. Чтобы услышать и увидеть такое, достаточно открыть газету или послушать выпуск новостей. Студенты сталкиваются с проблемой межличностных взаимоотношений, которая является актуальной для нашего колледжа.

Актуальность изучения педагогических проблем, связанных с преодолением конфликтности учебно-воспитательного взаимодействия, обусловлена потребностями колледжа, процессами ее демократизации и гуманизации.

Длительное время в теории и практике конфликты в общении «преподаватель - студенты» оценивались односторонне, как нежелательные явления, следствие ошибочной линии поведения педагога, его требовательности. Собственно педагогическими можно считать конфликты, возникающие в системе «преподаватель – студенты», преодоление которых предполагает использование специфической технологии. Именно они являются самыми распространенными, именно их преодоление требует от педагогов профессионального мастерства.

Что касается конфликтного взаимодействия педагога с коллегами, родителями студентов, администрацией, то оно подчиняется общепринятым нормам делового общения и может быть предметом специального рассмотрения.

Участники программы (целевая аудитория): преподаватели, кураторы учебных групп.

Количество участников: 10-12 человек на одного тренера и 15 - 25 на два тренера.

### 1.2. Цель, задачи.

Цель: формирование навыков бесконфликтных взаимоотношений.

Задачи:

- Изучение основ бесконфликтного общения.
- Рассмотрение способы преодоления конфликтов.

- Изучение приемов управления конфликтной ситуацией, пути и способы ее преодоления.

### 1.3. Ожидаемый результат.

Данные занятия предполагают переход на более высокий уровень педагогического взаимоотношения; развитие навыков самоконтроля и самооценки, умения вести диалог с собой и другими людьми, быть объективными к себе и другим, умение сопереживать, проявлять терпение и терпимость.

Программа способствует осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения. Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях. Изменения затрагивают эмоциональную, поведенческую и когнитивную сферы взаимоотношений человека. Это выражается в том, что участник тренинга по его окончании может самостоятельно находить выходы из сложных жизненных ситуаций (поведенческая составляющая); самостоятельно продумывать дальнейшие "шаги" по выходу из сложившейся ситуации и исходя из этих условий, самостоятельно моделировать свое поведение (когнитивная составляющая); менее эмоционально реагировать на сложные жизненные перемены; снижать уровень возникновения фрустрации, страхов и стрессовых состояний (эмоциональная составляющая).

В результате формируется благоприятная эмоционально-психологическая и нравственная атмосфера, которая способствует повышению педагогической компетенции педагогов.

## 2 Условия реализации программы.

Сроки реализации программы:

Программа в среднем рассчитана на 2 месяца.

Частота проведения – 1 раз в неделю.

Средняя продолжительность занятий: 1 часа.

Начало занятий оговаривается с участниками группы.

Форма работы: Программа предполагает групповую форму работы в формате семинара-тренинга.

Методическое оснащение: Ведущим программы может быть психолог, социальный педагог или педагог, знакомый с принципами медиации и разделяющий их, имеющий опыт реализации технологии восстановительной медиации конфликтов. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с педагогами. Для осуществления программы наиболее эффективной является работа ведущего в паре с ассистентом, который направляет обсуждение, организует работу малых групп, моделирует эффективное выполнение заданий.

Для проведения занятий требуется помещение, в котором достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за

партами. Помещение для занятий должно быть достаточно просторным для проведения подвижных техник, стулья в помещении должны быть легко перемещаемыми. Помещение не должно быть проходным и просматриваемым для посторонних. В помещении должна быть возможность крепить ватман к стенам или доске, а также возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование. Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, бумага, скотч, ножницы. Помещение должно быть оборудовано доской.

### 3 Тематическое планирование.

Методы и формы работы:

- лекции;
- беседа-диалог;
- тренинги;
- тренинговые упражнения;
- арт-терапия;
- игры Долевые, психогимнастические, коммуникативные и др.;
- мозговой штурм;
- метод ассоциативных метафорических карт;
- методы саморегуляции.

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Количество часов
1.	Понятие конфликта, его виды, динамика и стадии конфликта.	Формирование представлений о конфликтах, умение распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.	2 часа
2.	Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом.	Планирование своей деятельности в период повышения нагрузок, овладение техниками быстрого снятия стресса.	2 часа
3.	Эмоции в конфликте	Формирование представления об эмоциях чувствах и их влиянии на конфликтные ситуации, овладение техниками по работе с негативными эмоциями.	2 часа
4.	Особенности развития подросткового и юношеского возраста	Формирование представления об особенностях развития подросткового и юношеского возраста.	2 часа
5.	Бесконфликтное	Формирование умений,	2 часа

	эффективное общение	необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств; научение адекватным способам выхода из конфликтных ситуаций.	
Итого			10 часов

### 3.1. Содержание развивающей работы по программе.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1.	Вводное занятие. Понятие конфликта, динамика, виды и стадии конфликта.	<p>Цель: Формирование представлений о конфликте и его значении в жизни человека; развитие умений распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию, способности идти на компромисс.</p> <p>Задачи: Показать неизбежность возникновения конфликтов в жизни людей; дать представление о конфликте, его видах, динамике и стадиях; сформировать способность предвидеть приближение конфликта; выработать навыки конструктивного решения конфликтов путем принятия коллективного решения.</p> <p>Методическое оснащение: теоретические материалы к занятию, инструкция проведения игры «Необитаемый остров», предметы (карточки) для игры «Воздушный шар».</p> <p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p>Вводная часть. Актуализация знаний о понятии и значении конфликта в жизни человека, о видах конфликта, стадий и динамики; конфликтных ситуациях и разрешении конфликта путем компромисса.</p> <p>Основная часть. Теоритический материал о конфликтах. Роль конфликта в развитии человека. Значение конструктивного конфликта. Формирование у присутствующих представлений о признаках конфликтных ситуаций, о компромиссах.</p> <p>Предлагается игра №1 «Воздушный шар». Правила принятия коллективного решения (в том числе в ходе игры): -нельзя повышать голос, оскорблять друг друга;</p>

		<p>-следует давать оценку не личности, а предложениям (внекоторых случаях возможны штрафные санкции);</p> <p>- за нарушение правил из списка вычеркивается какой-либо пункт.</p> <p>Актуализация внимание на том, как критическое мышление помогает принять правильное решение. Отработка личной стратегии принятия ответственного решения. Участникам предлагается обсудить, какое решение принимать легче - персональное или коллективное.</p> <p>Предлагается игра №2 «Необитаемый остров». Напоминаются правила принятия коллективного решения. Подчеркивается: трудно найти устраивающее всех решение, но это - единственный путь избежать конфликта.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Отработка личной стратегии поведения в конфликтной ситуации. Обсуждается, как свести к минимуму последствия конфликтной ситуации, какие конфликты являются наиболее неприятными и как из них выйти при помощи компромисса. Осмысление полученного опыта. Аукцион идей: чтобы избежать конфликта или найти его положительное решение, необходимо...</p>
2.	<p>Стресс в жизни человека.</p> <p>Способы борьбы со стрессом.</p>	<p>Цель: Научить планировать свою деятельность в период повышения нагрузок; владеть техниками быстрого снятия стресса; противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.</p> <p>Задачи: Показать возможности человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях; научить эффективно противостоять стрессу.</p> <p>Сформировать стремление овладеть способами борьбы со стрессом, представление о стрессовом состоянии и способах совладания с ним.</p> <p>Методическое оснащение: теоретические материалы к занятию, анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?», пиктограмма «Человек, переживающий стресс»), цветные карандаши, листы бумаги А4 по количеству участников.</p> <p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть.</p> <p>Актуализируются знания о способности человека к адаптации, о негативных эмоциональных и стрессовых состояниях.</p> <p>После вывода о способностях человека к</p>

		<p>физиологической адаптации, обсуждается вопрос «Существует ли психологическая адаптация?». Дается определение понятия «стресс» (совокупность защитных реакций организма, вызванных резкими изменениями статуса или окружающей среды). Подчеркивается, что стресс - это реакция организма (рассматривается пиктограмма «Человек, переживающий стресс»).</p> <p style="text-align: center;">Основная часть.</p> <p>Формируются и уточняются представления о стрессе как изменении состояния организма, в том числе положительном, вынуждающем человека приспособляться. Упражнение с метафорическими ассоциативными картами (что такое стресс, актуальное Ваше состояние). Формирование представлений о способах борьбы со стрессом. Предлагается анкета «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Подводя итоги о пользе и вреде стресса; подчеркивает особый вред постоянно действующих стрессовых факторов, рассказывает о трех вариантах противостояния стрессу (нападение, замирание, избегание).</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть.</p> <p>Освоение эффективных способов адаптации к стрессу. Упражнение «Аукцион идей»: основные принципы борьбы со стрессом и способы быстрого снятия стресса.</p> <p>Упражнение «Работа с образом» (нарисовать негативное чувство, которое мешает в работе, назвать это чувство, затем изменить рисунок, сделать его приятным или смешным).</p> <p>Обобщение опыта и освоение способа профилактики стресса.</p> <p>Техники саморегуляции. Выполнение дыхательных упражнений. Отработка личной стратегии борьбы со стрессом.</p> <p>Обобщение полученных знаний и опыта: «Дискуссионные качели»: «Стресс вреден, если...», «Стресс полезен, если...»</p>
3.	Эмоции в конфликте.	<p>Цель: Формирование представления об эмоциях чувствах и их влиянии на конфликтные ситуации, овладение техниками по работе с негативными эмоциями.</p> <p>Задачи: Дать понятие об эмоциях и чувствах. Развитие</p>

		<p>эмпатии, навыков сотрудничества, рефлексии, способности понимания своего внутреннего мира и эмоционального состояния другого человека.</p> <p>Методическое оснащение: теоретические материалы к занятию, доска для записей, цветные карандаши, листы бумаги формата А4 (по количеству участников), игрушки для проведения упражнения «Ассоциации», бланки страны чувств, таблица схема «Эмоции».</p> <p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p style="text-align: center;">Вводная часть.</p> <p>Актуализируются знания об эмоциях и чувствах, классификация эмоций и чувств, их функции, принятие своего внутреннего мира и внутреннего мира другого человека, значение осознания своих эмоций и чувств, проблемы соматизации от неотреагированных чувств, состояние аффекта.</p> <p>Упражнение «Самоисследование».</p> <p>Упражнение «Моё эмоциональное состояние» выразить через рисунок.</p> <p>Упражнение «Страна чувств».</p> <p style="text-align: center;">Основная часть.</p> <p>Отработка негативных эмоций в конфликте. Влияние эмоций на здоровье человека.</p> <p>Упражнение «Чаша чувств», работа с негативными чувствами в конфликте.</p> <p>Упражнение «Прикосновение» на осознание эмоций.</p> <p>Упражнение «Ассоциации» проективная методика для работы с чувствами.</p> <p>Упражнение «История».</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть.</p> <p>Отработка конфликтных ситуаций по группам. Какие чувства вызывает данная ситуация? Как ее разрешить? Обсуждение путей разрешения конфликтной ситуации.</p>
4.	<p>Особенности развития подросткового и юношеского возраста.</p>	<p>Цель: Формирование представлений о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста.</p> <p>Задачи: Показать различия между возрастными особенностями. Раскрыть психологические особенности подросткового и юношеского возраста.</p> <p>Методическое оснащение - подготовить сообщения:</p> <p>1 Особенности социальной ситуации развития в подростковом и юношеском возрасте.</p>



		<p>2 Специфика ведущего вида деятельности в подростковом и юношеском возрасте.</p> <p>3 Особенности развития познавательной сферы в подростковом и юношеском возрасте.</p> <p>4 Особенности личности и основные новообразования в подростковом и юношеском возрасте.</p> <p>Основные понятия: Профессиональное самоопределение, мировоззрение, абстрактно - теоретическое мышление, жизненный план, психосоциальная идентичность, референтная группа.</p> <p style="text-align: center;">Ход занятия</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>1. Каковы задачи развития в подростковом возрасте? Какие особенности психологической реальности благоприятствуют и препятствуют их успешному решению?</p> <p>2. Как происходит развитие самосознания в ходе профессионального самоопределения юноши? Наиболее типичные ошибки и трудности в выборе профессии.</p> <p>3. Проведите сравнительный анализ особенностей общения сверстниками и взрослыми в юности и подростковом возрасте.</p> <p>4. В чем заключаются наиболее важные изменения интеллектуальной сферы в юности?</p> <p>5. Какое место в развитии юноши занимают прошлое, настоящее, будущее? Как изменяется отношение ко времени у юношей по сравнению с подростками?</p> <p>6. Охарактеризуйте развитие дружеских и интимно - личных отношений в подростковом возрасте и юности.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть.</p> <p>Отработка стратегии применения знаний об особенностях подросткового и юношеского возраста. Разбор ситуации в группах «История студентки первого курса».</p>
5.	Бесконфликтное эффективное общение.	<p>Цель: формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств; научение адекватным способам выхода из конфликтных ситуаций.</p> <p>Задачи: Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем. Расширение</p>

знаний о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способностей без оценочного их принятия, формирования умения управлять своими чувствами и эмоциональными реакциями. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Методическое оснащение: доска для записей; фигурки животных для упражнения «Праздничный пирог»; бланки ситуаций на каждую группу; листы и ручки, цветные карандаши на каждого участника, таблица стратегий поведения в конфликтах, таблицы значения жестов и поз по числу участников тренинга.

Основные понятия: общение, эффективное общение, коммуникация, вербальное общение, невербальное общение, конструктивный конфликт, деструктивный конфликт.

#### Основная часть.

Формирование представления о конструктивных способах разрешения конфликтных ситуаций; значение вербального и невербального общения; развитие коммуникативных навыков.

#### Ход занятия

Упражнение - приветствие «Здравствуйте, я считаю, что конфликт - это...». Каждый из участников должен продолжить предложение, что для него конфликт. Ведущему необходимо выделить негативные и позитивные стороны конфликта. Сделать вывод, что конфликты нужны, но конфликты должны быть конструктивные, т.е. необходимо разрешать конфликты конструктивным способом.

Упражнение «Общий рисунок группы».

Упражнение «Пойми меня», определение эмоций по жестами движениям.

Упражнение «Праздничный пирог», выявление стилей поведения в конфликте. (Сделав свой выбор, педагоги получают фигурку животного и делятся на группы. На доске написаны характеристика различных стратегий поведения в конфликтах).

Разбор конфликтных ситуаций. Работа в группах. Педагогам предлагаются ситуации разных стратегий поведения. Они должны найти выход из ситуации с той точки зрения, в какой группе стратегий находятся. (После обсуждения в группах педагоги рассказывают

		<p>всем о выбранных ими стратегиях, проходит обсуждение).</p> <p>Упражнение в парах на осознание дистанции в общении, какая дистанция будет комфортной для собеседников, какая нет.</p> <p>Упражнение «Слепой и поводырь» на доверительные отношения в общении.</p> <p>Упражнение «Конфликтная ситуация». Как деструктивный конфликт сделать конструктивным.</p> <p>Ведущий: в заключение хотелось бы дать следующие рекомендации по разрешению конфликтов.</p> <p>Совместное составление памятки «Пути разрешения Конфликта».</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть.</p> <p>Рефлексия. Каждому участнику предлагается поделиться впечатлениями о том, изменилось ли что-то в его взглядах на конфликт.</p>
--	--	---

#### 4. Оценка эффективности программы.

Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

1. на основе субъективных мнений (самоотчетов) участников программы;
2. на основе экспертной оценки со стороны ведущего программы.

#### 5.Используемая литература.

- 1.Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: Учебник для вузов. - М.:ЮНИТИ, 2000.- 551 с.
- 2.Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Питер,1997.
- 3.Гальперин П.Я. Методы обучения и умственное развитие ребенка. -М.: Изд.Московского университета, 1985.
- 4.Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд. - СПб.:Питер, 2008-544 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
- 5.Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство. /под общей редакцией Карнозовой Л.М. - М.: ОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2012 - 256с.
- 6.Конфликтология и медиация в праве. Словарь терминов / Новосибир. гос. аграр. ун-т. Юрид. Фак.; сост Н.В. Первых. - Новосибирск, 2015, - 14 с.

- 7.Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Тренинг для педагогов. - 4-е изд., испр.идоп. - (Психолог в школе). - М.: Генезис, 2004 -183 с.
- 8.Микляева А.В., Румянцева П.В., Туманова Е.Н. Школьная медиация: теоретические и методические основы. - М.: СВИВТ, 2016.-144 с.
- 9.Немов Р.С. Психология: Учеб для студентов высш. пед. учеб.заведений: В 3 кн.Кн 3 Психология образования. - М: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998 - 620 с.
10. Педагогический словарь /Под ред. И.А. Карпова. - М.: Изд-во Академии пед.наук, 1960-С 49-55.
- 11.Рабочая книга школьного психолога /под ред. И. В. Дубровиной/. -М.: Международная педагогическая академия, 1995 - 305 с.
12. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Педагогика, 1946С. 305.
- 13.Фопель К. Групповая сплоченность. - М.: Генезис, 2011 - 336 с.
- 14.Якиманская И.С. Личностно-ориентированное обучение в современной школе. -М.: Сентябрь, 1996 - С 88-95.