

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ТАГАНРОГСКИЙ МЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Программа по формированию навыков  
бесконфликтного общения для педагогов  
ГБПОУ РО ТмехК**

## 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 перипетии; снижать уровень возникновения фрустрации, страхов и стрессовых состояний (эмоциональная составляющая).

В результате сформируется 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 эффективное общение	Формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств; научение адекватным способам выхода из конфликтных ситуаций.	2 часа
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>Ход занятия</p> <p>Вводная часть.</p> <p>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.</p> <p>Теоретический 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):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-нельзя повышать голос, оскорблять друг друга;</li> </ul>

		<p>-следует давать оценку не личности, а предложениям (в некоторых 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.	Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом.	<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>Ход занятия</p> <p>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 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>Основная часть.</p> <p>Формируются и уточняются представления о стрессе как</p>

		<p>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). 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. Техники саморегуляции. Выполнение дыхательных упражнений. Отработка личной стратегии борьбы со стрессом. 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 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>Заключительная часть.</p> <p>Отработка конфликтных ситуаций по группам. Какие чувства вызывает данная ситуация? Как ее разрешить? Обсуждение путей разрешения конфликтной ситуации.</p>
4.	Особенности развития подросткового и юношеского возраста.	<p>Цель: Формирование представлений о психологических особенностях подросткового и юношеского возраста.</p> <p>Задачи: Показать различия между возрастными особенностями.</p> <p>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:</p> <p>Профессиональное самоопределение, мировоззрение, абстрактно - теоретическое мышление, жизненный план, психосоциальная идентичность, референтная группа.</p> <p>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 в интеллектуальной сфере 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 - личностных отношений в подростковом возрасте и юности.</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Отработка стратегии применения знаний об особенностях подросткового и юношеского возраста.</p> <p>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>
		<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.</p> <p>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.</p> <p>Основные понятия: общение, эффективное общение, коммуникация, вербальное общение, невербальное общение, конструктивный конфликт, деструктивный конфликт.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Формирование представления о конструктивных способах разрешения конфликтных ситуаций; значение вербального и невербального общения; развитие коммуникативных навыков.</p> <p>Ход занятия</p> <p>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.</p> <p>Упражнение «Общий рисунок группы».</p> <p>Упражнение «Пойми меня», определение эмоций по жестами движениям.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p>(После обсуждения в группах педагоги рассказывают</p>



		<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-правоваяреформа», 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.и доп. - (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.: СВИБТ, 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.