

**Программа развития навыков эффективного общения,  
ассертивности, повышения дисциплины и мотивации к учебе,  
разрешения конфликтов в классе.**

**Формат:** 4 занятия с детьми, 2 встречи с родителями (вводная и заключительная)  
Каждое занятие включает теоретическую часть, практические упражнения, дискуссии, ролевые игры и рефлексии.

**Тема программы:** командное взаимодействие, ассертивность, повышение дисциплины и мотивации.

**Структура программы:**

Вводное тестирование для выявления текущего уровня навыков детей, связанных с ассертивностью, разрешением конфликтов, мотивацией к учебе и общими коммуникативными навыками. Включать вопросы на самооценку, оценки уровня стресса и привычки, связанные с учебой.

**Занятие 1. Введение в тему: Конфликты и способы их разрешения**

**Цель:** познакомить с понятием конфликта, обсудить виды конфликтов, способы их разрешения. Развить у детей умение подходить к решению проблем конструктивно, научить их основам ассертивности.

**Структура занятия:**

Приветствие и вводная часть.

Введение в тему занятия.

**Обсуждение. Что такое конфликт?**

Какие конфликты могут возникнуть в классе? Как они влияют на наше общение?

**Вопросы для обсуждения:** Какой конфликт был у вас в классе? Как вы его решали?

**Ролевая игра "Конфликт в классе"**

Ведущий предлагает ученикам проиграть различные ситуации конфликта (например, спор о том, кто будет лидером в группе). Участники отрабатывают способы разрешения конфликта через компромисс, понимание позиции другой стороны.

**Практическое задание: 3 способа решения конфликта**

Обсуждение трех основных способов разрешения конфликта:

Конкуренция — решение через победу одной из сторон.

Компромисс — когда обе стороны идут на уступки.

Сотрудничество — когда обе стороны ищут совместное решение, которое устроит всех.

**Рефлексия.**

Обсуждение: "Какие способы разрешения конфликтов вы считаете наиболее эффективными? Почему?"

## **Занятие 2. Ассертивность и коммуникативные навыки**

**Цель:** научить детей быть ассертивными — уверенными в своих действиях, не нарушая прав других людей. Развить навыки эффективной коммуникации.

### **Структура занятия: Что такое ассертивность?**

Теоретическая часть:

Пояснение термина "ассертивность".

Различие между ассертивностью, агрессией и пассивностью.

Примеры из жизни, как ассертивность помогает строить отношения.

### **Техника "Я-сообщение"**

Объяснение: Как говорить о своих чувствах и потребностях, не обвиняя других.

Пример: "Я чувствую себя обиженным, когда ты берешь мою ручку без спроса. Мне важно, чтобы ты спрашивал меня, прежде чем использовать мои вещи."

### **Ролевая игра "Как сказать 'нет'?"**

Ученики отрабатывают ситуацию, когда необходимо сказать "нет" вежливо и уверенно.

### **Вопросы для обсуждения:**

Как это повлияло на отношение к тебе и к окружающим?

Как ты себя почувствовал?

**Групповая работа:** Поделитесь своими мыслями о том, как ассертивность может помочь в решении повседневных ситуаций (например, в школе, на перемене).

### **Рефлексия:**

Поделитесь своим опытом: Как это знание может помочь вам стать более уверенным в себе?

## **Занятие 3. Создание безопасной среды (профилактика буллинга)**

**Цель:** научить детей противостоять агрессии и быть более терпимыми и поддерживающими по отношению друг к другу.

### **Структура занятия:**

Что такое буллинг? Определение буллинга, обсуждение признаков и форм буллинга.

### **Вопросы для обсуждения:**

Что происходит, когда кто-то становится жертвой буллинга?

Почему мы часто молчим, если видим буллинг?

### **Техника "Как быть союзником"**

Упражнение на примере реальной ситуации: как можно помочь другу, который стал жертвой буллинга?

**Обсуждение:** как важно поддерживать других и быть готовыми заступиться за человека в сложной ситуации.

### **Групповая дискуссия:**

Как можно помочь людям, которые становятся объектами насмешек и агрессии? Какие действия со стороны окружающих могут помочь изменить ситуацию?

### **Ролевая игра "Как сказать 'стоп'?"**

Моделирование ситуации, в которой кто-то стал свидетелем буллинга. Как можно вмешаться конструктивно, не прибегая к насилию?

**Рефлексия:** Обсуждение того, как каждый может быть частью решения проблемы буллинга.

### **Занятие 4. Мотивация к учебе и дисциплина**

**Цель:** помочь детям развить мотивацию к учебе, улучшить дисциплину и научиться ставить цели.

#### **Структура занятия:**

Мотивация и дисциплина.

#### **Обсуждение:**

Почему бывает сложно учиться?

Как можно найти силы для того, чтобы делать домашние задания, готовиться к урокам?

#### **Вопросы для обсуждения:**

Что мотивирует вас учиться?

Как мы можем улучшить свою дисциплину?

#### **Техника "SMART-цели"**

Объяснение принципа постановки целей (конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные, временные).

Пример: "Я хочу учить английский на 5, для этого буду учить 10 новых слов каждый день".

#### **Групповое упражнение:**

Визуализация целей: каждый ученик формулирует свою цель на учебу и делится с группой.

**Вопрос:** Каким образом можно сохранить мотивацию и достигнуть своей цели?

#### **Рефлексия:**

Какие цели ты поставил для себя на будущее?

Как ты будешь их достигать?

Заключительное тестирование для оценки динамики изменений уровня навыков детей, связанных с ассертивностью, разрешением конфликтов, мотивацией к учебе и общими коммуникативными навыками.

## **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

### **Вводная встреча: знакомство с программой**

Объяснение целей и задач программы. Обсуждение важности совместной работы родителей и детей для достижения успешных результатов. Ответы на вопросы родителей.

Роль родителей в воспитании навыков общения и разрешения конфликтов:  
Как помочь ребенку стать ассертивным, уверенным в себе, развить коммуникативные навыки? Обсуждение примеров из жизни.

### **Техника активного слушания для родителей:**

Как важно слышать и понимать ребенка, чтобы предотвратить конфликты и поддерживать психологический климат.

### **Заключение:**

Предоставление родителям материалов для домашнего задания, например, "Практика позитивного подкрепления".

### **Заключительная встреча: обсуждение результатов программы**

Отзывы детей и родителей, обсуждение изменений, произошедших в классе и в семье. Ответы на вопросы родителей. Обзор навыков и техник, освоенных детьми. Как эти навыки можно применять в жизни.

Подведение итогов.

Обсуждение дальнейших шагов, планирование следующего этапа развития для детей. 3

### **Заключение:**

Предложение родителям и детям составить индивидуальные планы развития на будущее.

**Место проведения:** ул. Живописная 1/4, клиника доказательной психотерапии «Высота»

**Время:** каждое воскресенье (11:00-15:00 по согласованию)

**Стоимость участия в программе:** 6000 руб./чел. (1500 руб./1 занятие)