

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
Протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ЦППМСП
Калининского района
_____ О.В. Баранова
Приказ № 12 от 01.09.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Бесконфликтное общение»

Составитель (и):
Пермякова Н.М.
Лебедев М.О.
Нерядихина Н.С.
Пичугина Д.О.
Мухамбетова Ж.Ж.

Санкт-Петербург
2022 год

Пояснительная записка.

Актуальность

Запросы образовательных учреждений, а также результаты многочисленных мониторингов указывают на то, что психологический климат многих школьных коллективов среднего звена не благополучный. Дети не умеют конструктивно решать конфликты, тревожны и эмоциональны. Программа позволяет получить опыт эффективного общения.

Цель: актуализация и тренировка различных навыков эффективного взаимодействия в группе сверстников, профилактика суицидального поведения.

Задачи:

- Информировать о разных способах выхода из конфликта,
- Создать условия для развития эмоционально-теплых отношений в коллективе,
- Развивать навыки эффективного взаимодействия в группе,

Адресат: программа рассчитана на детей 11-14 лет.

Ведущий: специалист, имеющий психологическое образование.

Формы проведения занятий:

Мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, работа в подгруппах.

Условия проведения занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 5 занятий, 5 академических часов.

В каждом занятии можно выделить общие **структурные компоненты:**

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

Ожидаемые результаты:

Актуализирована ценность здоровья, в том числе психологического, важность заботы о себе и о других и способы самопомощи при столкновении со стрессовыми и фрустрирующими ситуациями.

Оценка эффективности программы:

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Наблюдение
- Анкета обратной связи

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч.

Учебно-тематический план

N	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теоретич.	Практич.
1	Конфликт	-	1
2	Травля	-	1
3	Конфликтоген	-	1
4	Выход из конфликта	-	1
5	Эффективное общение	-	1
	Итого:	-	5
	Всего:	5	

Список использованной литературы:

1. ПРО здоровый выбор «Все, что тебя касается»

Конспект с описанием упражнений.

1 ЗАНЯТИЕ

План	Необходимые материалы и условия:
Просмотр мультфильма «Мост» (2.45 минут)	Мультфильм «Мост»
Обсуждение мультфильма (7 минут)	
Тест: Кто вы в конфликте? (10 минут)	Текст теста (приложение 1)
Описание типов с помощью презентации (15 минут)	Описание типов (приложение 2), презентация «Бесконфликтное общение»
Практика: упражнение «Рисование друг с другом» (5 минут)	8 листов А4 и 8 фломастеров на 1 группу (из расчета 1 лист и фломастер на пару)
Обсуждение упражнения (7 минут)	
Вывод	Общие условия: 2 кабинета со столами и проекторами

Просмотр мультфильма «Bridge»(Мост) 2.45 минут**Обсуждение мультфильма (7 минут):**

1. Какие впечатления?
2. Что происходило?
3. Как вел себя каждый герой? Какую стратегию поведения выбрал?
4. К чему привели разные стратегии?
5. Сколько конфликтных ситуаций было показано? (4 – каждый раз, когда 2 и более героя сталкиваются на мосту, и у каждого цель – пройти, но они не могут из-за другого – это конфликтная ситуация. Медведь – Лось, Медведь – Заяц, Лось – Енот, Енот - Заяц)
6. Какой вывод можно сделать?
7. О чем мультфильм?

После обсуждения мультфильма, ведущий подводит группу к теме занятия и предлагает узнать, а как же мы обычно ведем себя в конфликтных ситуациях.

Далее, описание типов ведется с помощью презентации (15 минут).

Какой бы стиль поведения вы не выбрали — помните: в пылу конфликта не стоит переходить на личности и совершать необдуманные действия. Прежде чем сказать или сделать что-либо, взвесьте все положительные и отрицательные последствия. И только потом — действуйте.

Ведущий: Итак, мы с вами уже познакомились с основными героями конфликта и тем, как обычно они себя ведут. Теперь давайте рассмотрим на примере, как те или иные герои будут поступать в конфликтной ситуации. Предположим, что каждый герой попал в ситуацию, когда они вместе с ежиком одновременно нашли яблоко. Каждому хочется съесть яблоко, но оно одно. Что делать? Посмотрим, как черепаха, акула, мишка, лиса и сова будут решать этот конфликт.

Щелчок мышью. Чтобы нам было понятнее, мы рассмотрим как располагаются стили поведения на оси координат. Т.е. чем выше рисунок, тем больше герой стремится к достижению своих целей. И чем правее рисунок, тем больше герой стремится сохранить хорошие отношения с окружающими.

Щелчок мышью. Итак, вы уже знаете, как обычно ведут себя герои, помогите мне. Что будет, если черепаха найдет яблоко, вместе с ежиком?

- - Да, возможно, она испугается необычной ситуации(или ежика), или не захочет общаться – замнется, и вообще не будет ничего делать. Ежик может поступить как хочет. Может быть, он заберет яблоко, а может быть, смутится странным поведением черепахи и поспешит убежать тоже. И яблоко никому не достанется.
- - А Акула? Акула нападет, напугает или подерется и отнимет яблоко.
- - Плюшевый мишка не захочет ссориться с ежиком и сам отдаст яблоко ему.

- - **Лиса** предложит поделить яблоко пополам. Но возможно, никто из них не наестся половинкой.
- - А **Сова**? Сова поговорит с ежиком, и предложит взаимовыгодный план. Например, скинет с яблони еще одно яблоко, ежик его поймает, чтобы не разбилось, и тогда у каждого будет по одному яблоку.

После обсуждения стратегий, ведущий переходит к закреплению. Практика.

Ведущий: Теперь мы с вами очень хорошо разбираемся в различных стилях поведения, знаем, как по-разному можно вести себя в конфликте и какие есть плюсы и минусы у каждого стиля. Мы также поняли, что в большинстве случаев, лучше всего подходит компромисс и сотрудничество. Давайте попробуем потренироваться именно такими способами разрешать конфликт.

Упражнение «Рисование друг с другом»(5 минут). *В зависимости от возраста участников, можно усложнить или облегчить рисование – разрешить или запретить разговаривать.*

Можно также дать стандартную инструкцию нарисовать дом, дерево и кошку.

Пара садится близко друг к другу. Один лист и один маркер на двоих. Во время упражнения разговаривать нельзя. Тренер просит, чтобы каждый из участников молча за 10 секунд придумал, какую картинку будет рисовать и записал это словами, не показывая напарнику. Затем одновременно, держась за один маркер, пара создает свои рисунки. В конце, после команды "Подпишите рисунки", не договариваясь, участники подписывают то, что получилось (нужно написать название одновременно).

Обсуждение (7 минут):

Во время обсуждения тренер задает такие вопросы: "Что вы думали во время рисования"? "Как происходило взаимодействие с партнером"? "Насколько вашу совместную деятельность можно назвать эффективной"?

Во время упражнения руководитель обращает внимание на следующие моменты:

1. Распределены ли роли в паре.
2. Нет ли межличностного конфликта.
3. Кто в паре ведомый, кто ведущий.
4. Если встретились два лидера, насколько они готовы идти навстречу друг другу.
5. Насколько честны партнеры друг с другом.
6. Эффективность и взаимопонимание в паре.
7. Интуитивное совпадение рисунков.

Интересно обратить внимание, что задание "Подпишите рисунок" все понимают по-разному. Одни пишут имена авторов (удовлетворение потребности собственной значимости), другие - название произведения (например, "Дом у озера"). Руководящие работники чаще всего ставят свои росписи, "заверяют" рисунок, игнорируя задачу подписать картинку одновременно.

Ведущий: Мы с вами почувствовали на себе, каково бывает внутри конфликтной ситуации и как можно договариваться вдвоем.

2 ЗАНЯТИЕ

План	Необходимые материалы и условия:
Просмотр мультфильма «Птицы» (3 минуты)	Мультфильм «Птицы»
Обсуждение мультфильма (5-7 минут)	
Упражнение «Перейти реку» (10 минут)	Список утверждений (приложение 4)
Обсуждение упражнения (10 минут)	
Практика: упражнение «Путаница» (10 минут) или «Счет до ...»	
Обсуждение упражнения (5 минут)	

Просмотр мультфильма «Птицы» (3 минуты).

Обсуждение мультфильма (5 минут):

1. В чем отличие конфликтной ситуации в этом мультфильме и в предыдущем? (В первом мультфильме конфликт в основном разворачивался между 2 героями, а здесь один герой против группы)
2. Что происходило?
3. Чего хотела большая птица? (Подружиться, быть как все)
4. Почему маленькие птицы не хотели ее принимать, смеялись над ней? (Она отличалась)
5. Специально ли большая птица сделала так, чтобы другие потеряли оперение? (Нет, она просто стремилась добиться своей цели - подружиться)
6. Какие выводы можно сделать? Каждый может попасть в ситуацию, когда будет отличаться, когда над ним могут смеяться. Человеку в этот момент очень плохо.
7. Какие поговорки есть про такую ситуацию? «Не рой другому яму – сам в нее попадешь». «Относись к другим так, как хочешь, чтобы относились к тебе».
8. Мы теперь с вами знаем, какие бывают стратегии поведения. Поведение маленьких птиц можно описать как какую стратегию?(Уход – потому что они не стремились решить конфликт, они пытались от него уйти, проигнорировать и птицу и ее желания. В результате, они попали в глупую ситуацию).
9. А как можно было выйти из ситуации по-другому? Например, договориться, и вместе перелететь на дерево с толстыми ветвями (чтобы не прогибалось).

Ведущий: это еще один вид конфликтов, когда группа «спорит» с кем-то одним. Это называется «травля». Здесь может быть обсуждение темы травли.

Упражнение «Перейти реку»* утверждения для 5-6го класса можно заменить.

Внимание! Игра крайне неприятная! Проводите её осторожно и предупредите, что не обязательно быть до конца откровенным и, если что-то не хочется раскрывать из своей жизни, можно просто стоять на месте.

Инструкция: «Давайте представим, что вы все стоите на одном берегу реки. Прямо перед вами вода. Ширина реки приблизительно полметра. Сейчас я буду зачитывать утверждения, и если кто-то из вас поймет, что это утверждение про него, переходит на другой «берег реки», встает там лицом к группе и стоит до тех пор, пока я не скажу слово «следующее». Потом вы возвращаетесь на «берег для всех» и слушаете новое утверждение. Если вы не хотите афишировать свой ответ на какой-то вопрос, просто стойте на месте. Старайтесь быть откровенными, но не заставляйте себя делать то, что вам будет крайне неприятно. Всем понятны правила? Тогда начнем.»

(Стоять на другом берегу давайте приблизительно 15-30 секунд).

Вопросы группе после упражнения: Как вы себя чувствуете? Кто может поделиться ощущениями?

После того, как кто-то ответил на эти вопросы (не обязательно собирать обратную связь со всех), ведущий продолжает:

«Кто-нибудь чувствовал в душе радость, что сейчас вышел не он? А были ли утверждения, на которые кто-нибудь мог выйти, но не вышел? Не обязательно отвечать на эти вопросы,

просто подумайте об этом про себя. Если была хоть одна фраза, на которую вы могли выйти, но не захотели, значит, это именно тот факт, по которому вы боитесь быть стигматизированным.»

Обсудите. Часто говорят, что выйти на другой берег было неприятно, потому что это открывает личную информацию, которая никого не касается.

«Но почему же так происходит, что одни люди унижают других и по этим параметрам, и по множеству других?»

Вы заметили, что вы все можете оказаться вдруг в невыгодном положении относительно других, и это может вызвать пренебрежительное отношение к вам?

Как вы думаете, какие люди в силу определенных обстоятельств по жизни находятся на «другом берегу реки?»». Ответы покажут, что группа уже знает о дискриминации.

«Что они чувствуют?»». Ожидаемые ответы – незащищенность, стыд, унижение.

«Мы очень часто приписываем людям качества, которых у них может не быть, только потому, что они принадлежат к какой-то социальной группе, которую мы считаем не очень хорошей».

Это явление называется «Стигматизация». Далее обсудите понятие «Дискриминация».

Важно обратить внимание на то, что причиной стигмы может быть что угодно, а это значит, что это не объективные причины, и от этого никто не застрахован.

Вывод от ведущего: мы с вами обсудили, что такое стереотипы, стигматизация и дискриминация. Поняли, что, как правило, все это основано на отдельных качествах и мало связано с реальностью. Скорее затрудняет отношения, чем помогает им. Почувствовали на себе какво быть на другом берегу. Какой вывод из всего этого мы можем сделать?

Выводы:

1. Стать «белой вороной» может любой, т.к. на отдельных качествах и мало связано с реальностью.
2. Обычно человеку, которого выделяют очень тяжело и плохо, и никто, наверное, не хотел бы оказаться на его месте.

Давайте потренируемся работать сообща и договариваться всем вместе.

Упражнение «Путаница»(5-7 минут)

Инструкция: Участникам предлагается встать в круг так, чтобы соседи соприкасались плечами. По команде ведущего всем нужно одновременно вытянуть руки перед собой и закрыть глаза (глаза закрывать не обязательно, это дополнительное условие). Далее звучит такая инструкция: “Вам нужно правую и левую руки соединить с чьими-то руками в кругу, но не с ближайшими соседями.”

Как только задача выполнена, озвучивается следующая часть инструкции: “Теперь ваша задача “распутаться” (встать ровным кругом/кругами), не расцепляя рук”.

Упражнение “Счет до ...”

Инструкция: участники сидят в кругу (или за партами).”Вам необходимо опустить глаза в пол (или закрыть глаза) и рассчитаться (произнести цифры по порядку от 1 до количества участников), соблюдая несколько условий: разговаривать и общаться жестами, взглядами нельзя, говорить нужно по очереди, цифры произносить в порядке возрастания. Если правила нарушаются, группа начинает все с начала.”

3 ЗАНЯТИЕ

План	Необходимые материалы и условия:
Разминка «Комплименты» (7 минут)	Повернуться к соседу слева и сказать “Мне нравится ...”
Разделение на 3 группы человек по 5 Упражнение “Молекулы” (5 минут)	
Работа по группам. Поиск общего и различного (10 минут) или игра "две правды и одна ложь"	
Общее всей группы (5 минут)	Доска, мел
Упражнение “Плот” или "организм"(животное, машина, дом...)	
Обсуждение упражнения	
Импульс	

1. Разминка “Комплименты”.

Вариант 1. Группа сидит в кругу. Инструкция: сейчас мы по очереди будем делать друг другу комплименты. Первый по кругу поворачивается к соседу справа, смотрит ему в глаза и говорит фразу, которая начинается со слов: «мне нравится в тебе...» или «мне нравится, что ты...». Тот, кто получил комплимент благодарит и поворачивается к следующему участнику по кругу.

Вариант 2. Инструкция: каждому из вас я раздам листочек, на котором Вы напишете свое имя. Как только я включу музыку, передайте эти листочки по кругу. Каждому на листочке необходимо написать комплимент обладателю листочка и передать далее по кругу. В завершении упражнения каждый зачитывает все комплименты подаренные ему.

Анализ:

Трудно ли было написать (подарить) комплимент?

Что лучше дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

2. Упражнение “Молекулы”

Сначала участников группы просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (вид сигнала оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы по 2, 3, 4, 5, 6, 7 и т.д. атомов. Подвигавшись некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, и участники снова объединяются и т.п.

Таким образом, в заключение упражнения разделите участников на 3 группы по 5 человек.

*На первом занятии следует избегать конфликтных ситуаций, когда при названном числе группа не может разделиться поровну и остаются «лишние участники» или некоторым молекулам не хватает атомов до нужного числа.

3. Работа по группам. Поиск общего и различного (10 минут)

В зависимости от времени и групп. Минимальное задание - найти 3 общих хобби\вещи\ценности

Максимальное - 5 общих пунктов и по 1 уникальному для каждого члена группы.

4. Общее всей группы (5 минут)

Группы зачитывают что у них общее, ведущий обобщает на доске, подводя итог о том, что общего для всего класса.

Вместо п. 2 - 4. “2 правды и 1 ложь”

Описание: каждый в кругу придумывает о себе три факта, один из которых ложь, а два правдивы. Факты должны быть неизвестны большинству сидящих в кругу. Далее начинается игра: участник называет три факта о себе, после этого каждый участник по кругу предполагает, какой факт является ложным. По завершении круга, участник сообщает настоящий ложный факт и ход игры переходит к следующему участнику. Интереснее игра проходит, когда ложные факты похожи на правду.

После игры задача участников назвать от 3 до 5 фактов, которые объединяют всех сидящих в кругу.

5. Упражнение «Плот».

Ведущие ставят задачу перед участниками: уместиться всей командой на большом плоту. Ноги или иные части тела могут касаться только «плота», не земли. В качестве легенды здесь можно попросить представить участников, что они плывут на плоту по озеру огненной лавы. На плоту надо продержаться пять секунд.

Второй этап - подворачивается скатерть и «плот» становится меньше (средней величины). Задача та же.

Третий этап - скатерть еще больше подворачивается и получается маленький «плот». Задача та же.

Количество этапов можно растянуть на четыре или пять.

Обсуждение упражнения, акцент на том, что удалось и как, что каждый сделал для успеха команды.

Упражнение “Организм”

Задача группы построить живой организм (машину, дом - в зависимости от возраста. Дом самое простое, машина - средней сложности, организм сложнее всего) так, чтобы каждый из участников был частью этого организма. “Для начала подумайте, если ваша группа будет организмом, какой частью организма хотели бы быть вы?” участники по кругу высказываются. Решение можно изменить в любой момент игры. После того, как роли распределены, начинается постройка: “Теперь ваша задача построить этот организм прямо тут в классе”. В работу ведущий не вмешивается, наблюдает со стороны. Можно наблюдать за процессом, кто какую роль занимает, кто управляет процессом, кто отстраняется и т.д. Когда организм построен (участники говорят, что они готовы), ведущий предлагает ещё раз посмотреть на то, что получилось, обращает внимание на какие-то важные детали и просит вернуться участников на места.

Вопросы для обсуждения: какая у вас была роль? Какую функцию в организме выполняет эта роль (помочь сформулировать, если требуется, функция должна быть понятна)? Довольны ли вы выбранной ролью и той функцией, которую она выполняет? Какую роль в классе вы занимаете в жизни? Какую хотите?

6. Завершение – упражнение “Импульс” (на усмотрение ведущего)

Передать по кругу импульс сжатием руки как можно быстрее, засекая время.

4 ЗАНЯТИЕ

	План	Необходимые материалы и условия:
1	Разминка «пересядьте те, кто» *акцент на общности	
2	По парам учимся определять желания 2х сторон в конфликте	Конфликтные ситуации, листочки 1\2 А4 *Все что тебя касается конфликт ценностей из жизненных ценностей
3	Тренируемся выходить из конфликта: разыграть выход из конфликта, учитывая, что мы понимаем желание другого	
4	* Можно добавить игру «узнай желание»	карточки для игры «узнай желание» *Игра из одного из наших ТЗ где надо угадать чего хочет друг - данетка
5	Вывод из упражнений: для того, чтобы найти выход из конфликта, надо уметь говорить о своих желаниях и учитывать желания другого, а также общаться от себя	
7	Завершение – комплименты или импульс	Общие условия: 2 кабинета с возможностью освободить пространство в центре

1. Пересядьте те, кто..

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного (запасного для ведущего) кресла нет.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком.

Например, он может сказать:

- Пересядьте все те, кто родился весной.

Тогда все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

2. Определить желание двух сторон в конфликте.

В этом упражнении участники готовят и разыгрывают сценки малыми группами. Необходимо разбить группу на 2-4 подгруппы. Каждая подгруппа получает задание - разыграть конфликт между ценностями в различных возрастных группах (подростки – взрослые).

Инструкция: Вы разбились на команды. Сейчас каждая команда получит задание. Ваша задача - придумать и разыграть коротенькую сценку о том, как проявляется конфликт ценностей взрослых и подростков. На обдумывание сценки вам даётся 5 минут, на подготовку сценки – 7 минут, а на её проигрывание - 3 минуты. Если вопросов больше нет, подходите ко мне за карточками (карточки нужно заранее распечатать).

В каждой карточке есть описание конкретной ситуации.

Карточки для подгрупп:

Ситуация 1. Отец хочет, чтобы сын уделял больше времени учебе, т.к. в следующем году ему поступать в вуз. А сын, между тем, тратит много времени на общение с друзьями: ходит гулять, приводит друзей домой.

Ситуация 2. Родители считают, что «девушку украшает скромность», а их дочь одевается «сексуально» и пользуется косметикой.

Ситуация 3. Родители и бабушки-дедушки хотят, чтобы их сын и внук поступал на юридический факультет. Сын хочет быть музыкантом, все вечера он проводит на репетициях своей начинающей рок-группы.

Ситуация 4. Соседи жалуются родителям подростков на то, что те шумят поздно вечером под их окнами. Подростки не считают, что они в чем-то виноваты. После показа сценки (какой бы она ни была), обязательно надо поблагодарить группу аплодисментами.

Комментарий: Если у вас мало времени для разыгрывания сценок, можно ограничиться просто обсуждением каждой ситуации.

Обсуждение проводится после показа каждой сценки по следующим вопросам.

Вопрос подгруппе, которая смотрела сценку:

1 Какая ценность лежала в основе поведения взрослых?

1 А какая – в основе поведения подростков?

В чем выразался конфликт ценностей в сценке, которую вы увидели?

Вопрос подгруппе, которая показывала сценку (задается только тогда, когда все из первой подгруппы ответили на вопрос):

Что вы хотели показать этой сценкой?

Согласны ли вы с мнениями «зрителей»?

Конфликт каких ценностей вы хотели изобразить?

Вопрос ко всем: Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в вашей жизни?

Приведите свои примеры ситуаций, в которых конфликтуют ценности подростков и взрослых.

Обычно люди с разными системами ценностей тяжело уживаются друг с другом. Отказаться от того, что для нас значимо – такой вариант нас не устраивает. Это ведь наша ценность. Единственным выходом из подобного противоречия является поиск некоего третьего, нейтрального для обеих конфликтующих сторон варианта. Это может быть компромисс или решение, построенное на взаимоуважении ценностей друг друга.

Рефлексия всего занятия

Что запомнилось на занятии?

Что нового вы узнали?

Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше? 5-10 минут

3. **Тренируемся** выходить из конфликта: разыграть выход из конфликта, учитывая, что мы понимаем желание другого. Обсуждение.

4. Игра «Узнай желание» (Приложение 5)

Инструкция: Вы понимаете, что Ваш друг что-то хочет, но по каким-то причинам он не может сказать об этом прямо. Ваша задача выяснить, что он хочет, задавая вопросы. Ваш друг может отвечать только «да» и «нет».

Первым участникам из пары Ведущий раздает карточки с написанными на них желаниями. Второй участник, задавая вопросы, должен догадаться, что хочет его друг. Время на работу **в паре**: 5 минут.

Потом ведущий собирает карточки, а участники меняются ролями. Ведущий вновь раздает карточки.

Теперь Вторые отвечают, а Первые задают вопросы. Время на работу так же 5 минут.

В конце задать вопрос: «Было ли легко или сложно угадывать, что задумал человек?» Предполагаем, что чаще сложно. «Скажите, а какой самый простой способ тогда дать понять, что что-то не так?» «Самому другу, у которого что-то на уме, рассказать об этом. Друг, скорее всего, поймет». Если другу сложно, можно ему помочь, сказав: «Я вижу, что что-то не так, чем я могу тебе помочь?»

5. **Вывод из упражнений:** для того, чтобы найти выход из конфликта, надо уметь говорить о своих желаниях и учитывать желания другого, а также общаться от себя.

6. **Завершение** – упражнение “Комплименты” и “Импульс” описаны выше.

5 ЗАНЯТИЕ в двух вариантах

Вариант 1.

Требуется одно просторное помещение, где можно двигаться и шуметь. Класс объединяется в 1 группу, ведут 2 психолога. **НУЖНО ПОСМОТРЕТЬ, Я ТУТ НАБРОСАЛА УПРАЖНЕНИЯ**

	План	Необходимые материалы и условия:
1	Вводное слово о правила работы в команде.	4 правила работы в команде
2	Апельсин	предмет (мяч, апельсин и др)
3	Обсуждение упражнения: акцент на сильные стороны команды, напоминаем правило №1	
4	Упражнение «Звериное семейство».	Записки с названиями членов звериных семейств (например, бабушка обезьяна, папа кот, дочка лягушка, сын попугай и т.д.). Приложение 6.
5	«Люди – к людям»	
6	«Рисунок на спине» (5-7 минут)	листочки, карандаши
7	Общий вывод, обратная связь команде о том, как они работают. Завершение.	

1. Вводное слово про правила работы в команде. Ведущий рассказывает 4 правила работы в команде.

Правила

1. Вежливость
2. Говорит один
3. Все говорим от первого лица, от себя и только о себе
4. Выражаем свое мнение и уважаем чужое

2. Апельсин.

Участники встают в круг. Ведущий тоже участвует в упражнении. Для этой игры необходим определенный предмет (чаще всего это апельсин, мячик или что-то другое), который передается по кругу. Сначала «апельсин» передается руками, потом при помощи локтевого сгиба прижимается головой к плечу, затем передается по коленям сидящих участников без помощи рук, и, наконец, по стопам ног. Можно придумать массу других способов передачи предмета или внести «дух соревновательности», разделившись на команды и передавая «апельсин» - кто быстрее. Это упражнение - очень открытое и откровенное для участников. Если группа «зажата», не давайте слишком «открытых» заданий, начните с простых и старайтесь чувствовать группу по ходу упражнения.

Инструкция: Сейчас мы будем передавать по кругу этот предмет (показывается предмет). Наша задача - передавать его как можно аккуратнее, чтобы он не упал на пол, но в то же время делать это нужно достаточно быстро. Для начала мы будем передавать его руками. Начали.

Ведущий пускает мячик по кругу. Когда предмет «пройдет» по кругу и снова окажется у ведущего, дается следующее задание. Замечательно, а теперь помещаем наш предмет в сгиб локтя руки и передаем его таким способом. Следующий участник должен взять предмет, также используя сгиб локтя, т.е. тереть без помощи рук. Начали.

Далее каждый участник должен брать предмет без использования рук, хотя сами руки в этом упражнении использоваться могут. Важно, чтобы участники передавали предмет одним и тем же способом. Например, если «апельсин» у предыдущего участника находится в сгибе правого локтя, то взять его надо тоже сгибом правого локтя. Процедура повторяется несколько раз и обычно сильно увлекает участников.

Можно пустить два предмета, чтобы другие участники долго не ждали своей очереди. При этом участникам предлагаются следующие способы передачи предмета: 1 предмет прижимается головой к плечу (другой человек тоже должен взять его, прижимая его головой к плечу. Главное - без использования рук!) 1 предмет кладется на две сложенные вместе и вытянутые вперед руки и перекачивается на руки другому участнику. 1 можно придумать и другие способы, которые могут предлагать и ведущий, и участники. Комментарий: можно усложнить задание, взяв мячик от настольного тенниса, линейку или шариковую ручку.

3. Обсуждение упражнения: акцент на сильные стороны команды, напоминаем правило №1

4. Упражнение «Звериное семейство».

Продолжительность: 15 минут

Цель: упражнение отрабатывает умение как можно быстрее находить общий язык с другими людьми

Материал: записки с названиями членов звериных семейств (например, бабушка обезьяна, папа кот, дочка лягушка, сын попугай и т.д.).

Ход упражнения: Каждый участник вытаскивает себе карточку, но сразу не смотрит, что на ней написано. Только тогда, когда все игроки втянули карточки, их можно прочесть. Ведущий может сделать сигнал звуковой, обозначающий начало игры. Каждый участник пытается как можно быстрее найти свою семью через звуковые подражания и движения того зверя, который написан на его карточке. Когда звериная семейка нашла всех своих членов семьи, то она должна в правильной последовательности (по старшинству - дедушка, бабушка, папа, мама, сын, дочка, ведущий игры должен заранее объяснить эти правила) сесть на один стул. Та звериная семейка, которая сделала это правильно, побеждает.

5. Упражнение

ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ «Люди – к людям»

Продолжительность: 15 минут. Цель: сплочение команды, преодоление напряжения.

Ход упражнения: После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие распределяются по парам. Затем играющие выполняют все команды ведущего (типа "ухо - к плечу", "Правая нога - к левой руке" и т. п.). После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие должны вновь перераспределиться по парам. Цель ведущего - найти себе пару. Тот, кто остался без пары становится ведущим.

Вопросы: 1) Легко ли было выполнять это упражнение? 2) Что было интереснее – быть ведущим или работать в паре?

ВТОРОЙ ВАРИАНТ «Сороконожка»

Продолжительность: 10 минут. Цель: улучшение командного взаимодействия

Ход упражнения: Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

Вопросы: 1) Какое место вы заняли в Сороконожке? Почему? 2) Что было сложным и легким в упражнении?

6. Упражнение Игра «Рисунок на спине» (5-7 минут)

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него. Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок.

7. Общий вывод, обратная связь команде о том, как они работают. Завершение.

Вариант 2.

	План	Необходимые материалы и условия:
1	Круг комплиментов (хаотично)	игрушка, мяч
2	Ты-сообщения	листочки по количеству участников, ручки.
3	Я-сообщения теория и практика	игрушка, мяч
4	Обратная связь	

Упражнение “Круг комплиментов”

Первый участник обращается по имени к любому участнику в кругу, называет его по имени, говорит комплимент (что нравится во внешности, поведении, и т.д.), но нельзя выбирать ближайших соседей справа и слева. Участник, кому делали комплимент, благодарит первого и выбирает следующего из круга, кто ещё не говорил. И так далее, последним принимает комплимент первый участник.

Упражнение “Я-высказывание”.

Резюме ведущего: Мы испытываем разные чувства в разных ситуациях: приятные для нас (радость, счастье, воодушевление, интерес) и не самые приятные (ярость, злость). Иногда люди отмалчиваются, подавляют свои чувства. Это приводит к разрушению здоровья и даже серьезным заболеваниям. Некоторые, наоборот, выплескивают свои чувства на других - в таком случае страдают окружающие. Можно выразить чувства так, что другому станет плохо или не выразить – тогда плохо станет самому. Но есть способ рассказать о своих переживаниях, не обидев другого человека и даже повлиять на ситуацию – он называется «**Я-высказывание**». При этом мы не говорим другому «Ты –плохой». А говорим о себе, о том, что происходит с нами.

Давайте разберемся на своих примерах.

Вспомните о ближайшем своем конфликте с кем-нибудь из близких. И сформулируйте короткое “ты-сообщение” на своих листочках.

Теперь познакомимся со *схемой «Я-высказывания»*.

	ЧУВСТВО		ДЕЙСТВИЕ		ПРОСЬБА
Я	Чувствую обиду	Когда ты	Не выполняешь обещания	и я хочу	Чтобы ты держал свое слово
	злюсь		опаздываешь		Чтобы ты приходил вовремя
	волнуюсь		Не звонишь		Чтобы ты мне звонил вечером

На своих листочках перепишите высказывание в формате “Я-сообщения”.

Обсуждение: легко ли? Получилось ли перевернуть? Изменилось ли отношение к ситуации?

Удалось ли иначе взглянуть на конфликт?

Важно: это может сработать, когда вы хотите договориться, прийти к компромиссу или сотрудничеству.

Обратная связь ко всему курсу встреч: что я уношу с собой в качестве опыта?

Тест: Кто вы в конфликте?(10 минут) Если участники возраста 7-9 лет, то можно либо упростить им прохождение теста – пусть ставят не оценку по 5-бальной шкале, а просто «+», если они так делают или «-», если нет. Либо не проходить с ними тест, а просто на слайдах рассказать, как иногда ведут себя люди в конфликте.

Оцените, насколько приведенные ниже выражения соответствуют вашему характеру, по шкале от 1 (совершенно не соответствует) до 5 (полностью соответствует).

1. Я часто обсуждаю свои дела с друзьями, чтобы они увидели все достоинства моего мнения.
2. Я всегда стараюсь найти компромисс через обсуждение.
3. Я стараюсь поступать так, как от меня ожидают другие.
4. Я обсуждаю всю имеющуюся информацию совместно с друзьями и одноклассниками, чтобы найти решение, которое устроит всех.
5. Когда дело доходит до отстаивания моего мнения, я веду себя твердо и решительно.
6. Я не люблю выделяться, поэтому стараюсь держать свои замечания к другим при себе.
7. Я всегда отстаиваю свой вариант решения проблемы.
8. Я могу пойти на компромисс только для того, чтобы найти решение проблемы.
9. Я обмениваюсь важной информацией с друзьями, чтобы мы совместно могли найти решение.
10. Я предпочитаю не обсуждать свои отличия от окружающих.
11. Я стараюсь изменяться в соответствии и пожеланиями моих друзей и близких.
12. Я всегда прикладываю усилия к тому, чтобы вынести дела друзей на обсуждение и совместно найти решение.
13. Если обсуждение заходит в тупик, я предлагаю всем «средний» вариант и начинаю его отстаивать.
14. Я всегда прислушиваюсь к советам семьи или друзей.
15. Я не хочу конфликтов, поэтому если я не согласен(а) с мнением другого человека, я просто промолчу.

Подсчитайте результат для каждого типа:

- Черепаха: сумма ответов на вопросы 6, 10, 15
- Плюшевый Мишка: 3, 11, 14
- Акула: 1, 5, 7
- Лиса: 2, 8, 13
- Сова: 4, 9, 12

Тип, который набрал большее количество баллов — ваш основной. Если вы набрали одинаковое количество баллов для двух типов — вам одинаково близки они оба.

Описание типов поведения в конфликте

Черепаша. Если Черепаша сталкивается с конфликтом, она просто игнорирует его. Внешне это проявляется так: если у нее есть возможность уйти из помещения, она уходит, если нет — отказывается разговаривать на конфликтную тему. Чаще всего это приводит к тому, что Черепаша не получает желаемого, а проблема остается нерешенной. Однако в некоторых случаях стиль Черепашки может оказаться полезным. Например, когда обсуждаемый вопрос не является важным. В такой ситуации лучше промолчать и сохранить хорошие отношения с другом, чем ввязываться в спор. Впрочем, даже если вопрос является серьезным, но ситуация такова, что дружба (или хотя бы нейтралитет) с человеком важнее, — стиль Черепашки будет кстати. Итак, даже если поведение Черепашки вам не по душе, прежде чем начинать спорить, подумайте: а стоит ли игра свеч? Возможно, в данной ситуации лучше молчать и слушать, собирая ценную информацию и предоставляя возможность высказаться другим?

Плюшевый Мишка. Ему важнее всего нравится окружающим, поэтому если дело доходит до конфликта, Плюшевый Мишка просто уступает другому. Из-за этого чаще всего Мишка проигрывает, а его друг чувствует себя на коне. Этот стиль поведения лучше не использовать без крайней надобности, иначе другие будут считать, что вы вообще не имеете собственного мнения. Но если вы очень дорожите отношениями или времени для споров совершенно нет — вы можете прибегнуть к поведению Мишки.

Акула. Она разрешает конфликт, атакуя. При этом Акула преследует одну цель — любыми способами добиться желаемого результата. Поэтому поведение Акулы зачастую агрессивно, она может прибегать к словесным атакам или манипулированию оппонентом. Если вам близок стиль Акулы — будьте осторожны, чтобы ненароком не задеть чувств окружающих. Применяйте агрессивное поведение только в тех случаях, когда ситуация требует немедленного принятия решения, если коллега, с которым вы общаетесь, также предпочитает стиль Акулы, или когда у вас просто нет другого выбора, а убедить оппонента в своей правоте необходимо.

Лиса. Она всегда пытается найти компромисс, даже если при этом ее цели не будут достигнуты. Цель Лисы — сделать так, чтобы после разговора каждая из сторон почувствовала себя удовлетворенной. С одной стороны, это хорошо, потому что позволяет сохранить нормальные отношения с окружающими, но с другой стороны — каждому из участников конфликта приходится жертвовать частью своих интересов. Стратегия Лисы может пригодиться в том случае, если вам с коллегой нужно выработать какое-то общее решение проблемы, а переубедить друг друга вы не можете (по крайней мере, не поссорившись). Например — если вы оба хотите взять отгул в один и тот же день, решением может быть: для вас — отдохнуть первую половину дня, а для оппонента — вторую.

Сова. Самый мудрый подход к конфликтам — у Совы. Она предпочитает рассматривать конфликт как путь к решению проблемы и считает, что спорщики должны совместно и открыто обсудить проблему и обязательно выработать общее мнение. При этом необходимое условие — уважительное отношение к позициям друг друга. Звучит идеалистично, ведь в реальной жизни не всегда удается сохранить благожелательное отношение к коллеге и уважение к его мнению, ссорясь с ним. Однако в ситуациях, когда вам не жалко потратить много времени и усилий для разрешения ситуации, стиль Совы подойдет как нельзя лучше. Например — если конфликтуете вы с давним другом.

Приложение к 1 занятию: пояснение для ведущего «стратегии выхода из конфликта».

Выделяют пять основных стратегий (К.Томас): соперничество, компромисс, сотрудничество, уход, приспособление.

Соперничество заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано в случаях: явной конструктивности предлагаемого решения; выгоды результата для всей группы или организации, а не для отдельного лица или микрогруппы; важности результата борьбы для того, кто поддерживает эту стратегию; отсутствии времени на договоренность с оппонентом. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий.

Компромисс состоит в желании оппонентов завершить конфликт частичными уступками. Он характеризуется отказом от части требований, которые ранее выдвигались, готовностью признать претензии другой стороны частично обоснованными, готовностью простить. Компромисс эффективен в случаях: понимания оппонентом, что он и соперник имеют равные возможности; наличия взаимоисключающих интересов; удовлетворения временным решением; угрозы потерять все.

Приспособление или уступка, рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают различные мотивы: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него; несерьезность проблемы. Кроме того, к такому выходу из конфликта приводит значительный ущерб, который нанесен в процессе борьбы, угроза еще более серьезных негативных последствий, отсутствие шансов на иной результат, давление третьей стороны.

Уход от решения проблемы или избегание, является попыткой выйти из конфликта при минимальных потерях. Отличается от аналогичной стратегии поведения во время конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Собственно, речь идет не о решении, а о угасании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на длительный конфликт. Избегание, применяется при отсутствии сил и времени для устранения противоречий, стремление выиграть время, наличия трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать проблему вообще.

Сотрудничество считается наиболее эффективной стратегией поведения в конфликте. Оно предполагает стремление оппонентов к конструктивному обсуждению проблемы, рассмотрение другой стороны не как противника, а как союзника в поиске решения. Наиболее эффективным является в ситуациях сильной взаимозависимости оппонентов; склонности обоих игнорировать различия во власти; важности решения для обеих сторон; беспристрастности участников.

Список утверждений для упражнения «Перейти реку» для 5 класса:

- Кто носит очки
- Кто родом из деревни
- у кого есть зубные пластинки (зубные протезы)
- кто из неполной семьи
- женщины
- мужчины
- рыжие
- блондинки и блондины
- из небогатой семьи
- из богатой семьи
- не русские
- не произносящие/плохо произносящие какие-либо звуки или буквы (кто бывал у логопеда)
- болевшие инфекционными заболеваниями
- те, кто были избиты
- переехавшие из другого региона

<p>Мне надо в библиотеку</p>	<p>Я хочу посмотреть комедию</p>	<p>Я хочу, чтоб мы вместе пошли на занятия плаванию</p>
<p>Я хочу мороженое</p>	<p>Я хочу, чтобы ты помог мне с домашним заданием</p>	<p>Я хочу, чтоб ты меня выслушал</p>
<p>Я хочу прогуляться в парке</p>	<p>Я хочу с тобой поговорить</p>	<p>Я хочу, чтоб ты не злился на меня</p>
<p>Я хочу пригласить тебя в гости</p>	<p>Я хочу познакомиться с твоим другом</p>	<p>Я хочу, чтоб мои друзья дружили между собой</p>
<p>Я устал, хочу посидеть дома</p>	<p>Я хочу покататься на роликах</p>	<p>Я хочу попросить у тебя прощения</p>

Бабушка лягушка	Папа кот	Сын кот
Дочь лягушка	Бабушка обезьяна	Мама кот
Папа обезьяна	Сын обезьяна	Папа лягушка
Мама попугай	Дочь попугай	Папа попугай
Папа медведь	Дедушка медведь	Дочь медведь