****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЛОРИНО»

689315, Россия, Чукотский автономный округ, с. Лорино, ул. Челюскинцев 14,

тел.: (427)36-93- 3-34, факс 3-18, E-mail: schoollorino@mail.ru

**Тренинг для подростков «Как разрешить конфликт?»**

**Цель:**

Формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

**Задачи:**

Формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.

Ознакомление со способами управления межличностными конфликтами.

3. Развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.

4 Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих конструктивно решать возникающие проблемы.

**Ход занятия:**

1.Включения в занятие.

Как вы себя чувствуете?

С каким настроением пришли на занятия?

Упражнения разминки («Прогноз погоды», «Карлики и великаны», 1-2 упражнения на выбор).

2. Основная часть.

**Задание 1. "Что такое конфликт"**

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

**Задание 2. Работа в микрогруппах (Цветной жетон)**

Для формирования микрогрупп по 5 – 6 человек предлагается игровой вариант. Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством игроков, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами, микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

После работы в микрогруппах участники объединяются для обсуждения наработок. Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на лист ватмана.

Итог: - итак, что приводит к конфликту?

Неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Таким образом, просматриваются пути урегулирования конфликта: - это умение общаться, сотрудничать и уважать, позитивно утверждать личность другого. Эта идея также представлена в виде айсберга.

**Задание 3. "Шалаш"**

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Итог: - Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?

- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

**Задание 4. "Акулы"**

Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды.

Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находятся в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде "Акула!"

Ваша задача – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры.

Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются.

**Задание 5. "Похвали себя"**

Участникам предлагается подумать и рассказать о тех свойствах, качествах, которые им нравятся в себе или отличают от других. Это могут быть любые особенности характера и личности. Напомним, что овладение этими качествами делает нас уникальными.

Итог: - Как вы себя ощущали, когда хвалили себя?

**Задание 6. "Комплимент"**

Каждому участнику предлагается сосредоточить свое внимание на достоинствах партнера и сказать ему комплимент, который бы звучал искренне и сердечно.

Итог: - Как вы себя ощущали, когда хвалили вас?

**Упражнение завершения «Аплодисменты по кругу», «Подарок».**

Цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Задача:

Актуализировать знания учащихся о конфликте;

Ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;

Формировать умение находить взаимопонимание с людьми;

Способствовать взаимопониманию в классе;

Обучать детей адекватно оценивать себя.

Ведущий. Известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой большой роскошью на свете. Общение людей - тонкий и сложный процесс. Каждый из нас учится этому всю жизнь, приобретая опыт часто за счет ошибок и разочарований. К сожалению, мы нередко попадаем в ситуации, определяемые как конфликтные. Они вносят напряжение в отношениях, лишают покоя и радости, не дают возможности полноценно работать. Чем меньше возникает конфликтов, то лучше могут найти люди, то теплые и доверительные их отношения.

Упражнение «Не хочу хвастаться, но я...»

Цель: развитие у подростков способности к самопрезентации.

Все участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и продолжает фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я... замечательный друг ».

Все участники высказываются.

Упражнение «Повторение правил»

Цель: закрепление правил и развитие чувства ответственности.

Каждый участник по очереди называет одно правило и объясняет его смысл.

Упражнение «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация участников относительно понятия конфликта. Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

Какие ощущения были у вас во время рисования?

Понравился ли вам рисунок?

Упражнение «Конфликт - это...»

Цель: выяснение сущности понятия «конфликт».

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на ватмане. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны конфликта.

Подведение итогов.

Информационное сообщение «Конфликт»

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

Упражнение «Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели? ».

Какая реакция учителя на слова Сергея?

Как бы вы сделали в этой ситуации?

3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

Какова реакция девушки?

Как бы вы сделали на месте мамы?

4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь! ».

Какова реакция ученика?

Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить-значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь - это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

Упражнение «Австралийский дождь»

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

В Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);

Начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);

Начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)

А вот и град, настоящая буря (топот ногами);

Капли падают на землю (щелчок пальцами);

Тихий шелест ветра (потирание ладоней);

Солнце (руки вверх).

Упражнение «Ваше настроение и пожелания»

Цель: создание позитивного настроения. Все участники берутся за руки и по кругу говорят о своих положительные эмоции и высказывают пожелания другим.

И.о.директора школы:  Р.А.Ильина