

**Всеукраїнський конкурс
«Нові технології у новій школі»**

*Авторська програма
соціального педагога
опорного закладу загальної середньої
освіти
ім.І.Франка с.Ралівка*

Андрейко Світлани Михайлівни

*Тема:»Проблема конфліктів у
шкільному колективі»*

2019-2020

ПРОБЛЕМА КОНФЛІКТІВ У ШКІЛЬНОМУ КОЛЕКТИВІ

Теоретична основа програми

Складна соціально-економічна та політична ситуація в країні створює умови для посилення негативних тенденцій у становленні особистості підростаючого покоління. Конфлікти- невід'ємна частина життя практично кожної людини, але той вплив, який вони матимуть, залежить від того, якою мірою у підлітковому віці будуть сформовані навички ведення конструктивного діалогу та засвоєні шляхи виходу з конфліктних ситуацій.

Розглянемо причини виникнення конфліктів у підліткових колективах:

процес формування конфліктних форм поведінки починається у молодшому підлітковому віці, але носить ситуативний несистемний характер;

серед сучасних підлітків прогресують підвищена тривожність, агресивність, моральна дезорієнтація, що сприяють їх перетворенню на стійкі особистісні переконання. Варто зазначити, що причини конфліктів в підлітковому віці мають як правило об'єктивний характер, а, відповідно, підліткові конфлікти є неминучими в процесі розвитку.

Конфлікти між підлітками в межах школи, класу найчастіше засновані на емоціях і особистій неприязні:

- боротьба за авторитет,
- образи та нерозуміння,
- адаптація до нових умов, нової системи відносин з ровесниками та старшими,
- нерозділена симпатія.

Проблема конфліктів достатньо широко досліджена:

соціологами-П. Гриффін, І. Могилевський, Ю. Запрудський, А. Здравомислов та ін.,

психології- М. Шериф, Д. Рапопорт, Р. Доз, Л. Томпсон, К. Томас...

У той же час соціокультурні зміни у суспільстві не дозволяють користуватися виключно попередніми досягненнями у розв'язанні конфліктів. Особливо це стосується шкільних підліткових колективів.

Підлітковий вік - складний етап переходу від дитинства до дорослості, період формування протиріч між ставленням до себе та ставленням до оточуючих, самоствердження та невміння це робити, не порушуючи інтересів інших, неприйняття прямих вказівок та порад ... Саме тому підлітки потребують цілеспрямованої соціально-педагогічної підтримки з боку дорослих.

Визначивши за допомогою діагностичних методик тип поведінки конфліктуючих сторін, можна переходити до пошуку шляхів розв'язання конфлікту. Успішність вирішення конфлікту залежить як від рівня розвитку свідомості конфліктуючих сторін, характеру та умов його розвитку, так і від правильної оцінки та вибору шляхів розв'язання.

За формою прояву конфлікти бувають:

- відкриті;
- приховані.

За наслідками:

— конструктивні;

— деструктивні.

Виділяється п'ять способів регулювання конфліктів:

- змагання (конкуренція) — прагнення досягти своїх інтересів, не враховуючи інтересів іншого;

- пристосування — принесення в жертву власних інтересів заради іншого;

- компроміс — угода на основі взаємних поступок;

- уникнення - відсутність прагнення до кооперації, відсутність тенденції до досягнення власних цілей;

- співробітництво - учасники ситуації приходять до альтернативи, що повністю задовільняє інтереси обох сторін .

Мета програми:

поглибити знання підлітків про поняття спілкування та конфлікт;

знаходити конструктивні способи вирішення проблемних ситуацій;

ознайомити з методами розв'язання конфліктних ситуацій.

Завдання програми:

усвідомлення причин, механізмів і різновидів конфліктів;
освоєння методів пошуку рішень у конфліктах, прийомів запобігання конфліктів;

оволодіння прийомами спілкування у конфлікті;

розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування;

розвиток комунікативної компетентності підлітків.

У процесі підготовки занять тренер повинен усвідомлювати необхідність впровадження відновних практик в закладі освіти, мати чітке уявлення про місце медіації серед інших відновних практик та її переваги, усвідомлювати необхідність дотримання правил та принципів в процесі проведення медіації-етичних засад роботи медіатора.

Впровадження медіації: оволодіння технологією складання вступного слова медіатора, відпрацювання поведінки медіатора під час індивідуальної зустрічі зі стороною конфлікту, формування навичок проведення медіації, розуміння конфліктів, які можуть бути вирішені за допомогою медіації.

Кількість учасників: 12-15 чол.

Аудиторія: учні 7-8 класів, яким під час спілкування з однолітками властива емоційна і суб'єктивна упередженість.

Термін роботи – січень-лютий 2020р.

Програма впроваджується соціальним педагогом у тісній співпраці із класними керівниками.

Взаємодія з педагогічним колективом здійснюється в наступних напрямках: індивідуальна робота з проблемними учнями будується з класним керівником, вчителями- предметниками.

Програма корекційно-розвивальних занять

«Формування взаємин у колективі.Вирішення конфліктів»

(1 година в тиждень)

10 годин

№	Зміст заняття	Час	Структура заняття	Обладнання
1.	Корені насильства.	1год.	Презентація програми та самопрезентація тренера. Вправа «Правила». Вправа-розминка «Привіт». Вправа «Кульки». Тест «Конфлікти». Вправа «Я проти насилля». Вправа «Прощання».	Аркуші формату А2,стікери, бейджики, маркери, ватман.
2.	Де шукати допомоги та підтримки?	1год.	Теоретична частина. Вправа «Презентація свого імені». Вправа «Зоровий контакт». Вправа «Поясни». Вправа «Скажи мені». Вправа «Хто твій друг?». Релаксація.	Кольоровий папір, кольорові маркери.
3.	Розуміння конфлікту.	1год.	Привітання. Вправа «Інтерв'ю». Вправа «Космічна швидкість». Вправа «Кажу,що бачу». Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді». Рефлексія.	М'який м'яч, фліп-чарт, стікери.
4.	Конфлікт у житті людини.	1год.	Організаційна частина Вправа «Колір настрою та побажань». Озвучення правил роботи.	Плакати з висловами про конфлікт, бланки «Конфліктні ситуації», аркуші

			Вправа «Дерево конфлікту» з подальшим обговорен-ям. Мозковий штурм. Вправа «Яблуко та черв'як».	паперу, олівці
5.	Які бувають конфлікти?	1 год.	Інформаційна частина. Міні-повідомлення «Стилі поведінки у конфлікті». Обговорення. Рухлива гра «Перевтілення». Вправа «Картинки-перевертні». Рефлексія заняття.	Картинки-перевертні, аркуші, олівці
6.	З чого складається конфлікт?	1 год.	Вправа «Продовження знайомства». Вправа «Очікування». Вправа «Машина». Вправа «Моя карта конфлікту». Вправа «Що б зробили ви?». Вправа «Вузкий місток».	Бейджики, фло-мастери, кольорові олівці, ножиці, стікери, ватман.
7.	Вирішення конфлікту.	1 год.	Руханка «Мокрий собака». Вправа «5 сходинок» Вправа «Похвали мене». Вправа «Коктейль від гніву». Вправа «Вузлики». Зворотній зв'язок.	Бланки з правилами, аркуші паперу, стакан з водою, стрічка з вузликами.
8.	Позиції та інтереси.	1 год	Вправа-знайомство «Я най...». Повторення правил групи. Очікування. Вправа «Асоціації». Вправа «Сніжинка». Вправа «Функції	Стікери, малюнок дерева, аркуші паперу А4

			конфлікту». Інформаційне повідомлення. Рефлексія.	
9.	Спілкування в конфлікті: активне слухання, відкрите запитування.	1 год.	Вправа «Кольорове знайомство». Вправа «Алфавіт». Інформаційне повідомлення. Вправа «Пляшка молока». «Дерево» підсумків.	Кольоровий папір, стікери-листочки, малюнок дерева.
10.	Говорити від свого «Я».	1 год.	Презентація учасників »Оголошення». Вправа «Нісенітниця». Вправа »Дивись, це я!». Вправа «Мої чудові якості». Вправа «Напишіть собі листа». Вправа «Моя особливість і моя неповторність».	Аркуш ватману, кольорові олівці, папір А4.

Заняття 1. Корені насильства.

Якщо ти байдужий до страждань інших, ти не заслуговуєш називатися людиною.

(Сааді)

1. Презентація програми.

Вступне слово: «Добрий день. Сьогодні ми зібралися з вами обговорити дуже важливу проблему людства – відсутність або ж недостатність комунікативних навичок.

Тому сьогодні ми будемо знайомитись з поняттям і видами конфліктів. Кожна людина повинна вміти взаємодіяти з іншою. На жаль, дух нетерпимості, переконань, звичок завжди існував та існує надалі.

Сьогодні ми розпочинаємо психологічний тренінг, мета якого- показати значимість толерантності під час взаємодії з іншими, деструктивний вплив конфліктів на становлення особистості.

2. Вправа «Правила» (5хв)

Мета: ознайомити з правилами.

Інструкція: позаду спинки стільця, на якому ви сидите, прикріплені аркуші паперу з правилами, зачитаймо та пояснимо їх:

- Будь активним, дій, говори.
- Думай і кажи тільки про те, що відбувається « тут і тепер»
- Дій та кажи тільки від свого імені.
- Пропонуй, пробуй, експериментуй, не критикуй.
- Кожен гідний поваги, поважай інших – будуть поважити тебе.
- Старайся зрозуміти себе та інших. Поділись тим, що зрозумів та відчув.

3. Вправа – розминка « Привіт» (10 хв)

Мета: розминка, привітання учасників один одного.

Інструкція: починає один із учасників заняття. Звертаючись до сусіда по ліву сторону з почуттям радості та доброзичливості проговорює: «Привіт», виражаючи своє відношення до нього і голосом, і жестом, і посмішкою, але важливо, що цей жест не повторювався.

4. Вправа «Кульки» (10 хв)

Мета: активізація та зняття напруги; згуртування групи.

Інструкція: учасники, які об'єдналися в трійки, отримують завдання: спочатку якнайшвидше надути 3 повітряних кульки, а потім домогтися, щоб вони луснули, затиснувши їх між своїми тілами. При цьому не можна наступати на них, використовувати будь-які гострі предмети, нігті, деталі одягу.

Обговорення:

Досить короткий обмін враженнями, відповідаючи на питання: « Чи складно було»? « Що відчували під час роботи в трійці, чи комфортно було»?

5.Тест “Конфлікти” (10 хв)

Мета: спонукати до аналізу пережитих конфліктів.

Інструкція: вчитель повідомляє, про те, що вся інформація про учнів є конфіденційною і тільки з їх дозволу про неї може хтось дізнатись. На питання поставте «+» чи « - » .

1. Чи страждав ти фізично?
2. Тебе часто ображають твої однолітки?
3. Чи було так, щоб вони байдуже ставилися до тебе?
4. Твої батьки як реагують, якщо ти їм розповідаєш про це?
5. Чи траплялося так, щоб над тобою насміхалися однокласники?
6. Чи траплялося так, щоб над тобою насміхалися в школі?
7. Чи були ви свідками насильства в шкільному середовищі?

Після тесту необхідно роздати всім учасникам пам'ятку:

«ПАМ'ЯТАЙ!»

- Ти маєш право відмовитися робити те, до чого тебе примушують силою або образливими, злими словами.
- Ми подібні, але всі різні.
- Твоя власність належить тільки тобі.
- Ти маєш право на допомогу.

▪ Кожна людина має право жити вільно, у безпеці, відчуваючи тепло і любов!

Немає виправдання бездушності, цинізму, агресивності, жорстокості. І щоб не потонути в хвилях негативних емоцій гніву, незадоволеності життям, які накладаються на не зовсім здоровий соціальний фон, я прошу вас берегти в собі людське, поважати в собі людину, і зробити все можливе, щоб залишити свій слід, як взірець людяності, доброти і любові. Намагайся шукати конструктивний діалог. Цьому ми будемо вчитися на наступних заняттях.

6. Вправа «Ця рука не вдарила, не скривдила. Я проти насилля»

(10 хв)

Мета: відреагування на проблему, зняття напруги, сприяє зближенню учасників групи.

Інструкція: на ватмані необхідно зробити груповий малюнок, який характеризує негативне відношення до проблеми насилля. Кожен має обвести маркером свою долонь і написати всередині текст на свій розсуд, який змусить замислитися над проблемою і не боятися говорити про неї (наприклад: «я проти насилля», «не будь жертвою, не мовчи», «скажи насильству – Ні», «звернись за допомогою»).

7. Вправа «Прощання» (10 хв)

Мета: вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного і до керівника.

Інструкція: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового дізнався, де він може застосовувати ці знання.

Заняття 2. Де шукати допомогу та підтримку.

1. Теоретична частина (7 хв)

Національна "гаряча лінія" з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації 0 800 500 335 або 386 (короткий номер з мобільного)

Національна дитяча "гаряча лінія" 0 800 500 225 або 772 (для дзвінків з мобільного)

В Україні працює Національна дитяча «гаряча» лінія

Тут маленькі українці можуть знайти підтримку та пораду стосовно своїх проблем, якими їм ні з ким поділитися, а батьки, вчителі та вихователі мають змогу оперативно отримати індивідуальну консультацію стосовно порушень прав дітей.

Дзвінки на лінію - безкоштовні як зі стаціонарних телефонів на всій території України, так і з мобільних усіх українських операторів.

Національна дитяча «гаряча» лінія (0 800 500 255 або 772 з мобільного) працює щоденно, окрім неділі, з 10.00 до 20.00, а Національна «гаряча» лінія з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації (0 800 500 335 або 386 з мобільного) щоденно з 10.00 до 18.00.

2. Вправа « Презентація свого імені»(10 хв.).

Мета: невербальне символічне вираження змісту свого імені.

Після того, як всі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати і намалювати малюнок «Моє ім'я», який у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені та настрою його власника. Після виконання проводиться презентація та обговорення малюнка.

3.Вправа «Зоровий контакт» (5 хв)

Мета: встановити відверті стосунки з учасниками.

Учасники знаходять собі пару. Сідають один напроти одного. Протягом 3 хв вони повинні бути разом, не озиваючись один до одного. їм пропонують утримувати зоровий контакт.

Це може викликати зорове напруження або бажання сміятися. В такому випадку робиться кілька глибоких вдихів і видихів. Вони повинні запам'ятати все, що з ними відбувається (думку, уявлення, спогади, почуття).

Обговорення

- Для чого, на вашу думку, ми робимо цю вправу?
- Що ви відчували?
- Які були труднощі?
- Що було найцікавішим, найважливішим?
- Якого досвіду ви набули під час цієї вправи?

4. Вправа «Поясни»(10 хв)

Мета:навчити довіряти іншим.

Хід вправи: Тренер дає команду учням «Уявіть людину, яка сидить навпроти вас. Вона розмовляє з вами про те, що не довіряє людям. Завжди ставиться з підозрою до того, що відбувається. Ваша мета – навчити людину довіряти. Що ви скажете їй? Чому людина повинна вміти довіряти тобі та іншим? Поясніть людині, що довіра – це добре» на підготовку дається 5 хвилин. Потім по колу всі учасники зачитують свої відповіді та виробляють спільні правила підходу до людей.

Обговорення:

- що для вас було важчим уявити людину чи переконувати її?
- Як ви гадаєте чи вдалося вам насправді переконати в чомусь людину?

5. Вправа «Скажи мені, хто твій друг»(10 хв)

Мета :розвиток вмінь виділення ведучих рис характеру інших.

Хід вправи: учні діляться на три підгрупи за кольорами – червоний, жовтий, синій. Їм дається завдання- намалювати психологічний портрет (8-10 рис характеру) справжнього друга. Описувати зовнішність не можна. Після цього представляють на обговорення. Коли діти обговорюють наведені приклади підгрупами, відразу визначають, кому з присутніх теж притаманні такі риси.

Обговорення:

- Чи хотіли б ви мати таких друзів?
- А які ви друзі?
- В кого є справжній друг?

6. Рефлексія (10 хв)

Заняття 3. Розуміння конфлікту.

1. Привітання, прийняття правил тренінгу(5 хв)

Правила тренінгу

Примітка. Вище ми вже наводили ці правила. Проте для збереження цілісності саме цього тренінгу повторюємо їх ще раз:

Умійте слухати одне одного.

Кажіть по суті.

Виявляйте повагу.

Закон «нуль-нуль» (про пунктуальність). Усі учасники повинні збиратися до встановленого часу.

Конфіденційність. Те, що відбувається під час заняття, залишається між учасниками.

Правило «стоп». Якщо обговорення якогось особистого досвіду учасників стає неприйнятним або небезпечним, той, чий досвід обговорюється, може припинити розгляд теми, сказавши: «Стоп».

2.Вправа «Інтерв'ю» (10 хв)

Мета: вчимося бачити індивідуальність один одного.

Учасники об'єднуються в пари та впродовж 10 хвилин розмовляють зі своїм партнером, намагаючись дізнатися про нього якомога більше. Потім кожний із учасників готує коротке представлення свого співрозмовника. Головне завдання — підкреслити його індивідуальність, несхожість з іншими. Після цього учасники по черзі представляють одне одного.

3.Вправа «Космічна швидкість»(10 хв)

Мета: засвоєння навичок командної роботи.

Учасники тренінгу утворюють коло. Вони повинні передавати м'яч у вільному порядку, але так, щоб не давати його сусідові праворуч і ліворуч. Обов'язкова умова: м'яч повинен отримати кожний член команди 1 раз.

Ускладнення (зробити те саме):

- але із фіксуванням часу;
- якомога швидше;

- у будь-який інший спосіб із фіксуванням часу.

Після завершення вправи ведучий пропонує усім учасникам команди сісти в коло та висловити свій стан на момент початку роботи та на момент її завершення.

На що варто звернути увагу:

- вироблення командної стратегії;
- розуміння ідеї вправи;
- розуміння інших учасників;
- прийняття рішень;
- міни в поведінці учасників;
- зміни на емоційному рівні та в ступені участі кожного з учасників.

Запитання ведучого до учасників тренінгу повинні бути нейтральними й залишати свободу вибору, аналізу та фантазії:

- «Що Ви відчували?»
- «Що змінилося в певний момент?»
- «Чому ви обрали саме це рішення?»

4.Вправа «Кажу, що бачу»(10 хв)

Мета: удосконалення вміння спостерігати та повідомляти про свої спостереження, не оцінюючи».

Ведучий звертається до учасників тренінгу: «Опис поведінки означає повідомлення про специфічні дії інших людей, які ми спостерігаємо, але без оцінювання, тобто без приписування мотивів дій, оцінювання настанов, особистісних рис. Перший крок у розвитку вміння висловлюватися в описовому ключі, а не у формі оцінювання,— удосконалення вміння спостерігати та повідомляти про свої спостереження, не оцінюючи».

Учасники тренінгу, сидячи, утворюють коло. Кожний із них спостерігає за поведінкою решти учасників і по черзі говорить про те, що бачить щодо будь-кого з учасників. Наприклад: «Микола сидить, поклавши ногу на ногу», «Катруся посміхається» та ін.

Ведучий стежить за тим, щоб учасники тренінгу не застосовувати оцінних суджень і умовиводів. Після виконання вправи обговорюється, чи часто спостерігалася тенденція використовувати оцінки, чи була ця вправа складною, що відчували учасники.

5.Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді»(15 хв)

Мета: дати поняття про різні типи поведінки.

Кожному членові групи пропонується продемонструвати в запропонованій ситуації невпевнений, впевнений та агресивний типи відповідей.

6.Рефлексія.

Заняття 4.

1.Організаційний момент. Вступне слово (5 хв)

Тренер. Доброго дня усім! Мені приємно знову привітати учасників нашої зустрічі. Тема сьогоднішнього заняття- «Конфлікт у житті людини».

Маю надію, що сьогодні ви зможете більше дізнатися про особливості поведінки в конфлікті, причини його виникнення, опануєте вміннями, які допоможуть розумно діяти у конфліктних ситуаціях в майбутньому.

Французький письменник Антуан-де-Сент Екзюпері говорив, що кожна людина володіє величезною розкішшю, якою є спілкування. Однак через недостатність вмінь нею користуватися, людина часто потрапляє в конфліктні ситуації.

Сьогодні ви маєте чудову можливість стати багатшими, але не матеріально, а інтелектуально, духовно, переглянувши свою поведінку у стосунках з тими, з ким взаємодієте.

Пропоную почати наше заняття із визначення настроїв, з якими ми прийшли на зустріч, та своїми очікуваннями, побажаннями один одному.

2.Вправа «Колір настрою та побажань» (10 хв)

Мета: з'ясувати настрої учасників групи .

Хід виконання: члени групи сідають в коло. Психолог пропонує учасникам сказати, якого він (або вона) зараз кольору. При цьому мова йде не про колір одягу, а про відображення в кольорі вашого стану ... Також потрібно озвучити свої очікування від заняття та побажання іншим учасникам.

Висловлювання учасників здійснюються по черзі, «за годинниковою стрілкою». Для зняття напруги та хвилювань учасники висловлюються, отримавши в руки м'яку іграшку.

Тренер..

І для того, щоб наша робота сьогодні була ефективною, пропоную затвердити правила роботи.

(на плакаті заздалегідь підготовлені правила групової роботи).

3.Вправа «Правила» (10 хв)

Мета: повторити правила роботи в групі, сприяти створенню робочої та доброзичливої атмосфери під час тренінгу.

Форма: міні-диспут.

Я пропоную такі:

1. «Тут і тепер» - предметом розмови можуть бути тільки емоції, думки, почуття, що відбуваються в даний момент.

2. «Один в ефірі» - поважати думку іншого, говорить тільки один, я в цей момент слухаю.

3. «Принцип Я» - всі висловлювання будуються з використанням особових займенників - «мені здається», «я думаю».

4. «Конфіденційність» - все, що говориться в групі, повинно залишатися всередині групи.

5. «Регламент» - дотримуватись часу, говорити тільки по темі.

4.Вправа «Дерево конфлікту» (15 хв)

Мета: визначити причини виникнення конфліктів та їх наслідки.

Форма: робота в групах.

Психолог. Потреба у спілкуванні з однолітками є цілком природною для вашого віку. Однак без непорозумінь та жвавих суперечок напевно не

обходиться. Суперечки іноді загострюються так, що мирним шляхом їх уже дуже важко вирішити. І, як правило, сварка – це ніби вершина айсбергу, більша частина якого схована глибоко у воді і часто незрозуміла.

Давайте поміркуємо з вами, які ж причини сварок, суперечок між однолітками можуть бути і назовемо їх наслідки (не менше п'яти).

Форма: групова робота.

Хід виконання: тренер просить учасників поділитися на 2 групи: перша працює над причинами виникнення конфліктів, друга – над наслідками.



Після виконання здійснюється обговорення.

Можливі причини сварок (коріння дерева):

- небажання поставити себе на місце іншого;
- невміння поступатися;
- неприйняття чужої думки;
- нехтування правами іншої людини;
- прагнення домінувати;
- невміння слухати інших;
- свідоме прагнення скривдити когось з метою насолоди;
- нерозуміння;
- нещирість;
- схильність до поширення пліток;
- вживання образливих слів, прізвиськ;
- невміння керувати емоціями.

5.Обговорення(5 хв) :

- Про які сторони особистості показує така поведінка людини?

- Що дає нам робота з визначення причин конфліктів особисто для кожного із нас?

Тренер: Якщо ми подивимося на причини, то зрозуміємо, що сварки найчастіше виникають через те, що люди не володіють культурою спілкування і часто використовують конфліктогени в своїх діях (слова або дії, які породжують конфлікт).

Проаналізувавши причини конфліктів, ми повинні визначити для себе особисто, чи не ми самі є часто винуватцями неприємних історій у взаємодії із своїми однокласниками і що ми розповідаємо оточуючим, коли так поведимось. Тобто, навіть не задумуючись над цим, ми показуємо себе іншим у найгіршому образі. І варто пам'ятати, що всі образи, послані нами комусь, неодмінно до нас повернуться. Тому якщо ми не хочемо подібної поведінки по відношенню до себе, потрібно і себе гідно поводити.

Представлення групою наслідків конфлікту :

- втрата хороших стосунків;
- хвороби;
- стрес;
- поганий настрій;
- приниження, порушення прав інших;
- насильство.

Тренер звертає увагу учасників на те, що більшість продемонстрованих наслідків конфлікту мають негативний характер, а отже потрібно вчитися бачити позитивні аспекти і вміти знаходити вихід. І все це залежить насамперед від самої людини, від її ставлення до опонента, цілей, які вона переслідує у конфлікті.

6.Мозковий штурм «Чи може конфлікт мати позитивний сенс? Коли це можливо?» (5 хв)

Мета: сформувати усвідомлення позитивних сторін конфліктів.

Хід виконання:

Позитивні сторони конфлікту:

- Ослаблення психічної напруженості.
- Стимулювання активності.
- Поліпшення якості діяльності.
- Згуртування однопумців.
- Взаємопізнання.
- Підвищення самооцінки.

Тренер. У конфліктній ситуації люди поведуться по-різному: хтось активно доказує свою невинність, прагне домогтися тільки своїх цілей і завдати шкоди іншому, а хтось може змиритися з чиеюсь думкою, так і не відстоявши свою позицію. І буде вирішення конфліктної ситуації негативним чи позитивним, залежить часто від моделі поведінки людини у конфлікті.

А зараз ми з вами проведемо тестування і дізнаємось про вашу поведінку в конфлікті.

7.Вправа «Яблучко і черв'ячок» (10 хв)

Мета: діагностувати стиль поведінки у конфлікті.

Хід виконання: «Сядьте зручніше, закрийте очі і уявіть на хвилину, ніби Ви - яблуко. Стигле, соковите, красиве, ароматне, наливне яблучко, яке мальовничо висить на гілочці. Всі милуються Вами, захоплюються. Раптом звідки не візьмись, підповзає до Вас черв'як і каже: «Зараз я тебе буду їсти!». Що б Ви відповіли черв'яку? Чи дозволили б Ви йому Вас вкусити чи, може, надкусити? А, може, черв'ячок з'їв би Вас повністю? Чи Ви впали на нього і роздавили?». Відкрийте очі і запишіть свою відповідь.

«Ніщо так не покаже характеру, як гарна поведінка в конфлікті, якого не можна уникнути»

Генрі Тейлора

Життя – це процес вирішення нескінченної кількості конфліктів.

Б.Вул

Конфлікти – це норма життя. Коли вам здається, що у вашому житті немає конфліктів, перевірте, чи є у вас пульс.

Ч.Ліксон

Заняття 5. Які бувають конфлікти?

1. Інформаційна частина (5 хв)

Типологія конфліктів

- За кількістю та складом сторін конфлікту (внутрішньоособистісний, міжособистісний, особистісно-груповий, міжгруповий, міжколективний, міждержавний, міжнаціональний).
- За проблемно-діяльнісною ознакою (управлінські, сімейні, педагогічні, політичні, економічні, творчі).
- За тривалістю перебігу конфлікту (гострі і хронічні, швидкоплинні, тривалі та інші).
- За змістом (побутові й суто проблемні).
- За ступенем загострення протиріч (незадоволення, протидія, розбрат, ворожнеча, війна).
- За ознакою можливого вирішення (конструктивний (продуктивний) і деструктивний).

2. Міні-повідомлення «Стилі поведінки в конфлікті» (10 хв)

Мета: ознайомити із стилями поведінки людей у конфлікті.

Кардинальним (принциповим) значенням в питанні вирішення конфлікту є вибір стратегії виходу з нього. Виділяють п'ять таких стратегій.

Конкуренція – це прагнення до обстоювання своїх інтересів на шкоду іншому. Поведінка людей із таким стилем поведінки – це «поведінка акули». Вони будь-якою ціною готові добиватися своїх цілей. Потреби інших людей їх не турбують, їх мало хвилює те, чи вони комусь подобаються, чи проявляє хтось до них прихильність. Акули переконані, що конфлікти вирішуються тоді, коли один перемагає другого, який програє. Вони хочуть бути переможцями.

Пристосування – це принесення в жертву власних інтересів заради іншого. Хочуть подобатися, хочуть, щоб усі їх любили і цінували, тому готові відмовитися від своїх цілей, аби зберегти стосунки з іншими.

Компроміс – це поступка у відповідь на поступку («Я тобі, ти – мені»). Компроміс як стратегію виходу з конфлікту необхідно застосовувати у випадку, коли сторони хочуть досягти згоди, врегулювати відносини. Це подібно поведінці лисиці. Вони пожертвують частиною своїх домагань під час конфлікту і переконують іншу особу поступитися теж якоюсь часткою своїх цілей.

Уникнення – це відсутність прагнення як до кооперації, так і до досягнення власної мети. Стратегія уникнення зазвичай реалізується, якщо конфлікт не зачіпає прямих інтересів сторін і немає необхідності відстоювати свої права. Уникнення – «стратегія черепахи».

Співпраця – це вибір альтернативи, що повністю задовольняє інтереси обох сторін. Людей, які займають таку позицію, називають «мудрими совами».

3. Обговорення(10 хв):

- Як ви вважаєте, за якого стилю поведінки під час конфлікту людина емоційно тисне на опонента?

- Як цей стиль впливає на емоційний стан учасників?

- Який стиль поведінки, на вашу думку, є конструктивним?

4. Рухлива гра «Перевтілення» (10 хв)

Мета: переключити учасників із розумової діяльності на активну фізичну, щоб вони мали змогу відпочити.

Хід виконання: тренер каже, що дітям буде потрібно рухатися відповідно до тих фраз, які він зачитуватиме.

Уявляємо і зображаємо в русі:

- тигра, який пробирається у джунглях;
- робота;
- орла, що летить над скелями;
- королеву Франції;
- каструлю, у якій щось кипить;
- білочку, яка щось розглядає;
- домашнього котика.

Тренер: Ми вже говорили про те, що поява конфліктів та тривале їх існування пов'язані із недостатньо сформованими навичками спілкування, вмінням ставити себе на сторону інших, розуміти їхню позицію.

Згадаймо, кого найчастіше звинувачують люди у конфлікті: себе чи опонента? Адже ми вказуємо іншому на його вину і часто використовуємо слово «Ти». Чому?

5. Вправа «Картинки-перевертні» (15 хв)

Мета: формування розуміння наявності різних «правильних» точок зору в конфлікті.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам розглянути «картинки-перевертні» (молода жінка - стара бабуся, качка – заєць) і просить учасників сказати, що вони бачать на зображенні.

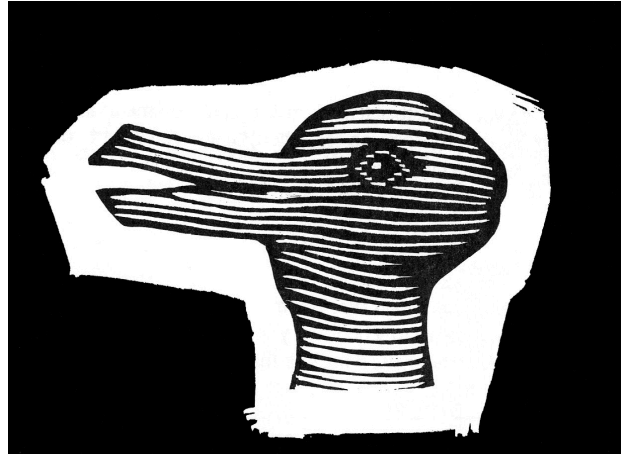
В конфліктній ситуації сторони упереджено сприймають реальність і бачать тільки факти, що підтверджують їх інтерпретацію конфлікту.

Насправді, кожен із запропонованих малюнків включає по два малюнки – це і є суть висновку. Повна картина складається з точок зору різних людей. Розв'язання конфлікту можливе тоді, коли учасники побачать «повну картину», спробують зрозуміти точку зору одне одного.

Обговорення:

- Чи існує правильний спосіб бачення цих картинок-перевертнів?
- Чому так важливо визнавати, що будь-яку ситуацію можна розглядати з різних сторін?

- Як двоє можуть вирішити конфлікт, якщо вони бачать одну ситуацію по-різному?



Тренер: Отже, ще одне правило, яким потрібно користуватися для вирішення спірної ситуації – дивитися на ситуацію очима опонента.

6. Рефлексія заняття (10 хв)

Учасникам необхідно продовжити речення: «На занятті мені сподобалось...».

Заняття 6. З чого складається конфлікт?

Конфлікти є частиною повсякденного життя конкуренція, боротьба за лідерство. Конфліктні ситуації, які виникають в дитячому колективі, мають більш прискорений темп протікання, часом доходять до зіткнення у фізичному прояві. Наше завдання - підійти до вирішення проблеми більш ретельно і неупереджено, дати можливість обом сторонам висловити власну позицію і допомогти знайти вихід зі складної ситуації. Сьогодні ми отримаємо знання про психологічну природу конфлікту, його структуру, ефективні способи їх вирішення

Мета: допомогти учасникам тренінгу зрозуміти природу конфліктів, причини їх виникнення та шляхи подолання, набуття практичних навичок конструктивної поведінки в конфліктній ситуації.

1. Вправа «Продовження знайомства» (5 хв.)

Учасники сидять по колу і по черзі називають своє ім'я, а також 3 свої найважливіші характеристики. Наприклад: «Люда, я весела, хитра, енергійна.»
Правила групи (повторення):

- ⊗ приходити вчасно;
- ⊗ вимкнути мобільні телефони;
- ⊗ правило «тут і зараз»;
- ⊗ правило «піднятої руки»;

- ⊗ правило добровільної активності;
- ⊗ говорити по черзі й коротко;
- ⊗ не критикувати;
- ⊗ бути толерантними;
- ⊗ правило «стоп»;
- ⊗ не оцінювати.

Вправа «Очікування»(5 хв)

Мета: визначити очікування учасників, щодо проблематики тренінгу. На стікерах учасники пишуть свої очікування від тренінгу і прикріплюють стікери на ватман.

3. Вправа»Машина»(10 хв)

Мета: сформувати позитивний психологічний клімат у групі, підвищити рівень довіри між учасниками.

Учасники встають по колу і отримують завдання: створити автомобіль. Кожен учасник повинен бути певною частиною автомобіля. Потім автомобіль повинен поїздити.

4. Вправа «Моя карта конфлікту» (15 хв)

Мета: сформувати у учасників уявлення про конфлікт, його види та структуру.

Учасникам пропонується намалювати «конфлікт», яким вони його уявляють. Потім кожен презентує свій малюнок. Після виконання завдання учасники сідають у коло і по черзі розповідають, що намалювали, що означає цей малюнок. Потім малюнки розташовуються за певними смисловими групами: конфлікт ролей,

конфлікт бажань,
конфлікт норм поведінки.

5. Вправа «Що б зробили ви?»(15 хв)

Мета: розмежувати такі поняття як стосунки, емоції, поведінка.

Учасники поділяються на групи по 3-4 чоловіка. Кожній групі роздається лист з описом ситуацій, а один аркуш- "думки і почуття".

Учасники знайомляться із ситуаціями, і обговорюють такі питання:

- Що повинен думати її головний учасник?
- Що може відчувати її головний учасник?

В чому складність ситуації?

Групи заповнюють таблицю, проходить обговорення вправи в колі:

- Як ви гадаєте, в реальному житті реакції учасників конфліктів у подібних ситуаціях були б однаковими чи ні?
- Які емоції ви відчуваєте в конфліктній ситуації?
- Чому важливо знати свої думки і почуття?

Висновок: якщо ми краще розберемося в своїх почуттях і думках, ми зможемо зрозуміти думки і почуття інших. Зрозумівши це, ми зможемо зрозуміти їх поведінку. Люди ведуть себе по різному в залежності від того, що вони думають і що відчувають.

6. Вправа « Вузький місток»(10 хв)

Мета: відпрацювання на практиці шляхів виходу з конфліктної ситуації.

На підлозі малюється крейдою, або вкладається з мотузок вузький місток, завширшки 30см. Двоє учасників встають по різні сторони « містка» і починають іти назустріч один одному. Їх завдання- розійтися посередині містка. Хто виступає за лінію-програє.

Проводиться обговорення:

- Як ви переходили місток?
- Як ви домовлялися зі своїм напарником?
- Чи можна порівняти ситуацію на містку з конфліктною ситуацією?

Заняття 7.

1.Руханка «Мокрий собака» (5 хв)

Мета: зняти психоемоційне напруження, створити позитивну атмосферу.

Хід виконання. Ведучий пропонує учасникам утворити коло й уявити таке: «Ви мокрий собака, який вийшов із води. Зараз струсіть воду з голови, тепер із правої лапи, з лівої, із задніх лап, з усього тіла».

Тобто ми допомагаємо підліткам з'ясувати, як невміння контролювати свої емоції впливає на взаємодію з іншими.

2.Вправа «Склянка води»(5 хв)

Мета: показати деструктивний вплив негативних емоцій.

Хід виконання: тренер ставить порожню склянку на чистому сухому аркуші паперу, наливає воду в склянку, порівнюючи стакан із людиною, воду – з емоціями у конфлікті, а аркуш – зі стосунками. Далі просить подивитися уважно, що відбувається із папером, коли вода переповнює склянку. Після цього запитує:

- «Чи не так впливають гнів та злість на збереження стабільності стосунків? Чому так виходить? Як цьому можна запобігти?»

Що потрібно робити?»

Тренер: Для збереження стосунків після конфліктного інциденту важливо вміти контролювати власні емоції. Пропоную вам сьогодні скласти для цього рецепти

2.Вправа « 5 сходинок»(20 хв)

Мета: виробити правила розв'язання конфліктних ситуацій.

Кожному учаснику пропонується на п'яти окремих аркушах написати 5 шляхів виходу з конфліктної ситуації.

Потім учасники об'єднуються в 2-3 групи і в групах створюють спільні шляхи подолання конфліктів.

Кожна група презентує свій план. Проводиться обговорення, і тренер роздає учасникам пам'ятку « 5 сходинок подолання конфлікту», пояснюючи кожен сходинку стратегії розв'язання конфліктної ситуації.

Потім учасники поділяються на пари.

Один з учасників в кожній парі гратиме роль батька чи матері, інший-дитини.

Вони отримують проблемну ситуацію: « Розгорівся конфлікт між дитиною і одним з батьків. П'ятниця, уроки в школі закінчилися. Батькові(матері) здається, що дитина займається уроками менше, ніж потрібно. Батьки хочуть, щоб дитина сиділа вдома і виконувала домашнє завдання. Але дитина втомилася: вона займалася цілий день. Друзі запрошують на прогулянку, і їй хочеться поспілкуватися з ними. Між батьками і дитиною виникла конфліктна ситуація».

Учасникам пропонується розіграти конфлікт в парах, намагаючись розв'язати конфліктну ситуацію, рухаючись по сходинках, виділених в пам'ятці.

Розв'язавши конфлікт ,учасники в парах міняються ролями.

Питання для обговорення:

1. Які почуття можуть допомогти зрозуміти, що ви знаходитесь в конфлікті з близькими для вас людьми?
2. В конфлікті ми хочемо задовольнити свої потреби. Але чому ми повинні також задовольняти потреби опонента?
3. Що дало нам виконання цієї вправи?

Роздатковий матеріал « 5 кроків для виходу із конфлікту»

Підсумки.

Мета: підвести підсумки тренінгу, з'ясувати, чи справдилися очікування учасників.

Учасники відповідають на запитання:

- Яку нову інформацію, нові знання ви отримали під час опрацювання теми?

- Як ви будите використовувати отриману інформацію в подальшій роботі?
Відповіді записуються на стікерах і прикріплюються на ватман.

3.Вправа «Похвали мене»(10 хв)

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників.

Учасники по черзі звертаються один до одного за похвалою.

Наприклад: «Олю, похвали мене за те, що я сьогодні...».

Той, до кого звернулися, хвалить, а потім сам звертається за похвалою.

4.Вправа «Коктейль від гніву» (10 хв)

Мета: закріпити навички ефективного вирішення конфліктів.

Хід виконання: учням пропонується скласти рецепт коктейлю із використанням певного списку слів, склавши із ними речення щодо розумної поведінки під час конфліктної ситуації з ким-небудь. Завдання виконується в трьох групах.

Список слів:

- емоція;
- дихання;
- рух;
- стоп;
- стриманість;
- думка опонента.

Зразок: «Якщо ти відчуваєш, що не в змозі контролювати своїми емоціями під час загострення суперечки, приготуй та випий коктейль за рецептом: на дно стакану налий рідини під назвою «СТОП!», додай до основи 10 глибоких вдихів-видихів, перемішай це все стрибком на місці, долий 50 грамів стриманості та посип зверху «співпрацею».

Питання для обговорення:

- Хто був генератором ідей?
- Чи виникали розбіжності? Як ви їх вирішували?
- Як часто ми користуємось подібними рецептами в конфліктній ситуації?
- Що легше зробити: відновити зруйновані стосунки чи запобігти їх погіршенню?
- Чи допоможуть нам такі рецепти?

5.Вправа «Вузлики» (5 хв)

Мета: сприяти згуртованості колективу, покращенню психологічного мікроклімату.

Хід виконання: тренер просить пригадати ситуації, які мали місце у спілкуванні один з одним і породжували образи, бажання до боротьби.

Потім каже подивитися на мотузку із зав'язаними вузликами (можна використати шарф) в такій кількості, скільки учасників тренінгу. Далі він говорить, що зараз потрібно, коли мотузка опинятиметься у руках учасника,

розв'язати один вузлик і попросити за нього вибачення у того, кого колись приходилося ображати чи то словом, чи то ділом.

Рефлексія:

- Як ви почуваетесь?
- Чи легко було виконувати вправу?
- Що дало нам виконання завдання?

6.Вправа «Зворотній зв'язок» (10 хв)

Мета: отримати інформацію про корисність та ефективність тренінгу.

Хід виконання: кожен учасник дає коротку характеристику заняття:

- Мені сьогодні сподобалося...
- Я сьогодні дізнався...
- Я зрозумів, що вмію вирішувати конфлікти, потрібно ще вчитися, мене вони не стосуються...

Тренер: Сьогодні ми з вами вчилися гідно поводитися в конфліктах і відпрацювали шляхи їх мирного врегулювання. Сподіваюсь, ви надалі будете їх використовувати та вдосконалювати свої стосунки з однокласниками, друзями, знайомими. Успіхів вам у цьому!

Заняття 8.Позиції та інтереси.

"Життя – це процес вирішення нескінченної кількості конфліктів.

Людина не може уникнути їх.

Вона може лише вирішити, брати участь

у виробленні рішень або залишити це іншим" (Б. Вул)

Мета:- ознайомити учасників з основними причинами, функціями конфліктів;

- сформувати та розвинути уміння і навички зниження емоційної напруги у опонента;

- відпрацювання навиків ефективного вирішення конфліктів.

1.Вправа-знайомство «Я най...» (3 хв)

Мета: створення умов для ефективною співпраці учасників групи.

Хід вправи: кожен учасник по черзі закінчує речення: «Я най...»

Обговорення вправи:

- що нового один про одного ви дізналися?
- що для вас було найцікавішим?

1. Повторення правил роботи групи (5 хв)

Обговорення і прийняття спільних правил у групі.

- Бути активним і позитивно налаштованим.
- Говорити по суті і по черзі.
- Дотримуватися принципу «Тут і зараз».
- Слухати і поважати думку кожного.
- Дотримуватись регламенту.

3. Очікування (3 хв)

Мета: визначити очікування від тренінгу.

Хід вправи: учасники на стікерах, що мають вигляд листків, пишуть очікування і прикріплюють до дерева.

4. Вправа "Асоціації"(10 хв)

Мета: усвідомлення емоційного поля сприйняття конфлікту.

Хід вправи: тренер бере аркуш і пише слово зверху вниз по буквах КОНФЛІКТ,

на кожен букву група пише слово-асоціацію з поняттям «конфлікт».

Виходить:

крик

обурення

нікчема

фронт

лайка

ізолятор

криза

тиранія

Тренер звертає увагу групи, що ВСІ слова - негативні, тобто конфлікт сприймається тільки як погана, безвихідна ситуація. А потрібно шукати вихід, бачити хороше, розглядати конфлікт і як можливість почати нове, з'ясувати причину невдач, спосіб домовитися.

І тренер дає завдання - розписати по буквах те ж слово, але постаратися знайти позитив:

компроміс

оптимізм

новина

фундамент

людина

ідея

красномовство

толерантність

Позитивне вирішення конфлікту - це перш за все усунення джерел і причин конфлікту.

5. Вправа "Сніжинка" (10 хв)

Мета: продемонструвати учасникам тренінгу, що люди різні.

Хід: всім учасникам видається папір. Вправа виконується мовчки. Тренер пропонує взяти аркуш паперу і скласти його навпіл. Відірвати правий верхній кут. Скласти ще раз навпіл. Ще раз відірвати правий верхній кут. Ще раз скласти навпіл і відірвати верхній правий кут. Розгорнути і показати всім свій "витвір мистецтва".

Обговорення вправи:

- чи однакові вийшли сніжинки?

- чи можна сказати, що серветка у когось надірвана неправильно?

- чому серветки надірвані по- різному?

- якщо хтось надірвав серветку не так, як Ви, чи означає це, що він є поганою людиною?

- чи буває, що ми вважаємо людину гарною чи поганою залежно від того, чи робить вона щось так само, як ми?

- яким був би світ, якщо б ми всі бачили все однаково?

6. Вправа "Функції конфлікту" (10 хв.)

Мета: визначити функції конфлікту; дійти згоди, що кожен конфлікт можна позитивно розв'язати завдяки правильному використанню його позитивних функцій.

Хід вправи: тренер пропонує учасникам поділитися на дві групи. Одна група повинна написати позитивні функції конфлікту, інша — негативні. Час на виконання регламентується тренером.

Результати презентує кожна група. На завершення тренер підбиває підсумок.

7. Інформаційне повідомлення. (10 хв.)

Конфлікти можуть бути не тільки шкідливими й небажаними, а й корисними. Усе залежить від того, які функції конфлікту задіяні — позитивні чи негативні, конструктивні чи деструктивні.

Виділяють такі позитивні функції конфлікту:

конфлікт розкриває і розв'язує суперечності;

сприяє суспільному розвитку;

конфлікт збільшує інтенсивність зв'язків і взаємин;

люди чіткіше усвідомлюють як свої, так і чужі інтереси.

Негативні функції конфлікту:

конфлікт призводить до безладу й нестабільності;

він не в змозі забезпечити спокій;

боротьбу можуть проводити насильницькими методами;

наслідком конфлікту можуть бути великі матеріальні й моральні втрати;

може виникнути загроза життю та здоров'ю людей тощо...

8. Рефлексія (8 хв)

Заняття 9. Спілкування в конфлікті.

1. Вправа «Кольорове знайомство» (15 хв.)

Тренер пропонує написати учасникам на бейджику своє ім'я та зобразити його символом. По черзі учасники називають своє ім'я, пояснюють його символ та відповідають на питання:

Який у Вас сьогодні настрій у кольорі та на що схожий?

2. «Алфавіт» (5 хв)

За сигналом ведучого учасники мають вишикуватися відповідно до своїх імен у алфавітному порядку.

3.Значення ефективного спілкування (інформаційне повідомлення -10 хв.)

Спілкування – взаємодія двох або більше людей, складовими якої є обмін інформацією пізнавального або афективно-оціночного характеру; задоволення потреби людини в контактах з іншими людьми.

Спілкування людей між собою – надзвичайно складний процес. Неefективність у спілкуванні може бути пов'язана з відсутністю певного комунікативного уміння. Труднощі, які виникають у спілкуванні, можуть бути спричинені недостатнім самоконтролем, невмінням впоратися з перевантаженням, агресивністю тощо. Кожний з нас вчиться володіти собою, набуваючи досвіду часто на помилках і розчаруваннях. Під час тренінгу учасники працюють над помилками, які допускають в процесі спілкування, за допомогою вправ та ігр. Це дає змогу більше практикувати, шукати ефективні форми взаємодії і не боятися «поразки».

Бар'єри спілкування – це перешкоди, що заважають ефективному спілкуванню і спричиняють опір партнера впливові співрозмовника.

3. Вправа «Пляшка молока» (20 хв)

Мета: ознайомлення з поняттями «зіткнення позицій», «глибинні інтереси»; виявлення глибинних інтересів, що лежать в основі конфлікту.

Хід вправи: розкажіть учасникам історію: «На столі стоїть пляшка молока. Брат і сестра кричать: «Пляшка моя!». На кухню заходить мати. їй набридли постійні сварки дітей. Вона забирає пляшку, наливає два стакани молока, а пусту пляшку викидає. І брат, і сестра невдоволені, бо не отримали того, що хотіли насправді: брат хотів налити молока в миску та віднести кішці у двір, а сестрі потрібна була пляшка, щоб налити в неї води для походу в ліс. А закінчилося все тим, що обоє сумно пили молоко».

Як правило, учасники конфлікту займають різні позиції. Конфлікт важко владнати, тому що жодна зі сторін не бажає зійти зі своєї позиції, а обидві позиції неможливо задовольнити однаковою мірою. Конфлікт можна ефективно вирішити, якщо учасники намагаються зрозуміти глибинні інтереси, які лежать в основі конфлікту.

Обговорення вправи:

- У чому полягала позиція сестри під час суперечки?
- Чого вона хотіла насправді?
- У чому полягала позиція брата під час суперечки?
- Чого він хотів насправді?
- Як мати вирішила конфлікт?
- Що могла спитати мати, щоб задовольнити глибинні інтереси обох дітей?
- Як могли діти самостійно вирішити конфлікт без допомоги матері?

Після завершення обговорення можна за таким алгоритмом розібрати справжні конфлікти учасників або типові конфліктні ситуації.

4. Підсумок заняття "Дерево підсумків" (10 хв.)

Мета: визначити ступінь реалізації очікування від тренінгу.

Хід вправи: учасники висловлюють свої враження та знімають листочки (при умові, що очікування здійснилися).

Заняття 10. Говорити від свого «Я».

Актуальність :

Ваша сила – віра в себе.

Ваша свобода – відповідальність за власний розвиток

Ваші здібності – культура самостворення.

А. Смоловик

Як правило у школі порушуються проблеми ефективної взаємодії з однолітками, друзями, вчителями...

Тренер: Я рада привітати вас сьогодні, побажати активної участі в роботі, щоб час промайнув для вас цікаво та з користю, адже наша робота сьогодні завершується. Вона була спрямована на пошук ефективних методів покращити свій емоційний стан, сформувані навички самопізнання та сформувані навички конструктивного спілкування.

1. Вправа на презентацію учасників групи «Оголошення»(15 хв)

Тренер: На сьогоднішньому занятті ви спробуєте пізнати один одного з іншої, невідомої сторони, так би мовити познайомитися в друге. Для цього кожному потрібно скласти про себе таке собі оголошення – презентацію в газету, в якому можна розповісти трохи про свої захоплення, улюблені заняття, страви, музичні вподобання тощо. Оголошення не повинно бути великим, але потрібно намагатися писати щиро.

Учасники зачитують свої оголошення і прикріплюють на ватман, що зроблений у формі газети.

2. Вправа на згуртування учасників та на зняття напруження «Нісенітниця»(5хв)

Мета: освоєння навичок командної роботи.

Кожен учасник отримує аркуш паперу і записує на ньому відповідь на запитання тренера. Після цього загинає аркуш так, щоб його відповіді не було видно, і передає сусіду, який сидить праворуч. Той письмово відповідає на наступне запитання ведучого, знову загинає аркуш і передає далі. Коли запитання закінчуються, кожен учасник розгортає аркуш, що опинився у нього в руках, і вголос, як один текст, читає записані на ньому відповіді.

Запитання :

- Хто?

- Де?
- З ким?
- Чим займалися?
- Як це відбувалося?
- Що запам'яталося?
- І що вийшло?

3.Вправа «Дивись, це Я!»(10хв)

Мета: підкреслити неповторність та унікальність кожного з нас.

У кожної людини є своє власне уявлення про те, що робить її унікальною, неповторною, відрізняє від інших. При цьому мимоволі виникає запитання, чи розділяють ті, хто її оточує, її думку про саму себе, чи бачать інші її такою, якою вона сама себе бачить.

Учасники беруть аркуші паперу, підписують їх, розділяють на три смуги по вертикалі.

1 графа. «Хто я?» - 10 епітетів. Відповіді записують швидко, у тому самому формулюванні, у якому вони спадають на думку.

2 графа. «Як на це запитання відповіли б ваші батьки, знайомі?».

3 графа. На це саме запитання відповідає хтось із групи. Хто саме, учасник визначає сам.

Потім кожен забирає свій аркуш, порівнює відповіді. Визначає, у чому схожі характеристики. Можна відзначити домінуючу лінію поведінки – вона повторюється в усіх трьох характеристиках. Підраховується кількість збігів.

4.Вправа «Мої чудові якості»(10хв)

Мета: закріплення навичок адекватної самооцінки.

Пропонується чесно відповісти на запитання :

- Я пишаюся собою, коли я...
- Я симпатична людина, тому що ...
- У мене є такі чудові якості, як...
- Одна з найкращих речей, які я робив... у своєму житті, це...

Обговорення

- Чи важко було відповідати на запитання? Чому?

5.Вправа «Напишіть собі листа»(10хв)

Напишіть собі листа і спробуйте в ньому навести реальне бачення себе. Прагніть бути максимально відвертим. Складіть в листі перелік формул похвалити себе і повісьте його на стіну, щоб бачити щодня.

6.Вправа «Моя особливість і моя неповторність»(10хв)

Тренер: Спробуйте відповісти на питання : «Чому я заслуговую на повагу і любов?». Щоб вам легше було це зробити, намалюйте сонце, в центрі сонця намалюйте власний портрет і напишіть усі свої чесноти, все хороше, що знаєте про себе.

Цією вправою ми з вами закінчуємо нашу роботу.Сподіваюся,ви приймете до уваги те,про що впродовж кількох тижнів ми вели мову.Успішна людина повинна вміти слухати,комунікувати,поважати свого опонента...Успіхів вам!

Список використаних джерел

1. Безпальча Р. Шляхи мирного розв'язання конфліктів у школі. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2001.
2. Колодійчук Т.П., Дрина І.Г. Я серед людей. Соціально-комунікативні тренінги / упоряд. Шаповал А.Т.-К.:Редакції загально педагогічних газет, 2014.- 128с.
3. Панченко Н. Як поводитися в конфліктній ситуації?// Позакласний час. 2006. — № 7-8
4. Швидка І. Шляхи порозуміння в конфліктах. Програма занять// Психолог.-2013.-№19-20
- 5.Нові години спілкування. 9-11 класи/ Укладач В.М.Андрєєва. Вид.група «Основа», 2017.
6. Пудак Р.Л. «Вчимося бути толерантними»/ Виховна робота в школі. 2009
7. Зубова С., Мельниченко О. «Крок назустріч»/ Психолог-2008
8. Комплект освітніх програм «Вирішення конфліктів мирним шляхом. Базові навички медіації». – К. – 2018. – 140 с.
9. Гетті ван Гурп. Медіація однолітків. Докладний посібник з розв'язання конфліктів у наших школах. – 2006.
10. Гірник А.М. Основи конфліктології: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А.М. Гірник. –К.: Києво-Могилян. акад., 2010. –222 с. [Електронний ресурс]. –Режим доступу: http://pidruchniki.com/15660212/psihologiya/poserednitstvo_konfliktah.