

Тренинг для школьников «Я и конфликт».

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 отношения, 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 положительных эмоциях и высказывают пожелания другим.