

«ВЗРОСЛЕЕМ ВМЕСТЕ»

занятие с элементами тренинга

для обучающихся 8-11 классов и их родителей

Цель: установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества детей и родителей; развитие чувства сопереживания, формирование умения понимать состояния и интересы друг друга; выработка навыков адекватного общения.

Продолжительность занятия: 60 минут.

Участники занятия: дети подросткового возраста их родители (1- 8 пар).

Информационный блок 1 (5 минут)

Подростковый возраст – это самый трудный период в жизни человека, который оказывает огромное влияние на всю последующую жизнь человека. Это этап формирования личности человека, подготовка его к взрослой жизни.

Личностные ресурсы, навыки и умения закладываются именно в подростковом возрасте. От этого периода будет зависеть: как будет реагировать человек на последующие события своей жизни, какие будет принимать решения, какой круг общения выберет, как будет относиться к самому себе и своим близким, как будет строить отношения с людьми. Каковы будут стремления человека, как он будет преодолевать трудности, будет ли он успешным и научится ли достигать желаемого, так же зависит от подросткового возраста.

Однако, вступление в период взросления и ребята, и их родители, как правило, ощущают по многим показателям. Например, если еще недавно вполне спокойно воспринимались безобидные вопросы: «Ты уроки сделал?», «Во сколько вернешься?», то теперь это вызывает раздражение, порой даже ярость у ребят. Родителей так же начинает волновать, то, как себя ведут дети. Они считают их грубыми, дерзкими, отмечают дурной вкус в одежде, прическе, считают, что много времени стали проводить с друзьями. Взрослых очень страшит непривычное поведение детей, так как до сих пор все проблемы и жизненные затруднения разрешали за детей – они взрослые. Но, ребятам хочется видеть со стороны взрослых уважение к себе, доверие, равноправное отношение, они ждут, что им будут предоставлять самостоятельность. Отвоевывая самостоятельность, ребята редко задумываются над тем, что смелость основана на чувстве хорошо прикрытого тыла, который обеспечивают родители. Как правило, сами они больше притязают на определенные права, чем стремятся к принятию на себя ответственности.

Таким образом, прежние отношения между детьми и взрослыми перестают удовлетворять и ту, и другую сторону. Так, что же нужно учитывать при построении отношений? Как научиться понимать друг друга? Как построить взаимоотношения на основе взаимопонимания и любви? Выход в том, что учиться взаимопониманию надо совместно с теми, кого хочешь понимать. Ведь в отсутствии понимания между людьми, будь то родители или дети, всегда виноваты оба участника, как не хотелось бы это признавать. Большая часть проблем в общении складывается только потому, что мы не услышаны и не поняты. И сегодня мы собрались, чтобы обсудить некоторые вопросы, которые, как правило, возникают во взаимоотношениях родителей и детей в подростковом возрасте. Выполняя разнообразные упражнения, мы будем учиться эффективному взаимодействию друг с другом, для того, чтобы лучше узнать, понять, услышать друг друга и проявлять больше доверия, уважения и такта впоследствии при общении.

Упражнение 1. «Знакомство» (5 минут)

Цель: знакомство участников и тренера

Передовая мяч, дети говорят, как зовут маму, какая она, ваше любимое совместное занятие.

Например: Я Саша, мою маму зовут Наташа, она самая лучшая и добрая, мы любим ходить в походы.

Информационный блок 2 (5 минут)

О каждом человеке можно сказать очень многое, но прежде всего то, что каждый – это личность, т.е. человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место среди других людей в обществе.

Изучение своего «Я», то есть себя как личности, необходимо не только для умения выстраивать отношения друг с другом, но и для решения жизненных задач, от успешности решения которых, зависит вся последующая ваша жизнь.

Упражнение 2. «Солнышко качеств» (20 минут).

Цель:

- Определение индивидуальных особенностей, формирование позитивной самооценки и позитивного мышления для достижения жизненных целей.
- Осознание индивидуальности своего ребёнка, изменение отношения к нему в позитивную сторону.
- Формирование умений пользоваться собственными качествами.

Дети и родители каждый для себя рисуют солнце (круг с лучами). В центре круга дети пишут «Я», родители «Мой ребенок». Каждый лучик это какое-то положительное качество, присущее ребенку. В течение 5 минут каждый пишет то, что думает. Затем пары сравнивают свои рисунки.

Затем дети и родители берут второй лист бумаги и, каждый рисует второе солнце. В центре круга родители пишут «Я», дети пишут «Моя мама» или «Мой папа». Затем пары сравнивают и обсуждают свои рисунки.

Вопросы для обсуждения:

- *Задумывались ли вы раньше о тех качествах, которыми вы обладаете?*
- *Трудно ли было написать свои личностные качества?*
- *Что труднее было написать или проговорить?*
- *Какие чувства испытали, когда проговаривали свои личностные качества?*
- *Приятно ли было говорить о своих достоинствах?*
- *Каков мой характер?*
- *На чем основаны мои реакции и вкусы?*
- *Нравится ли мне мой характер?*
- *Могу ли я что-либо изменить в моем характере?*
- *Помогают ли особенности моего характера или мешают при взаимодействии?*

Упражнение 3. «Что на Ваш взгляд ценно в семейных отношениях?» (15 минут)

Цель: осознание ценности семейных отношений

Представления детей и родителей о семье, семейных ценностях и семейных отношениях должны быть практически одинаковы. Необходимо научиться слушать друг друга, понимать друг друга, уважать мнение другого, тогда отношения в семье будут более гармоничными. Расставьте в порядке значимости

- Взаимопонимание
- Взаимоуважение
- Следование собственным интересам
- Деньги
- Забота
- Создание уюта
- Компромисс
- Любовь

Затем пары сравнивают и обсуждают семейные ценности. Если выполнение упражнения показало, что представления детей и родителей о семье и семейных ценностях различно, то необходимо обсуждение значимости и важности данных семейных ценностей для каждого участника. Если представления практически одинаковы, то необходимо просто научиться слушать друг друга, понимать друг друга, уважать мнение другого, тогда и отношения в семье будут более гармоничными.

Подведение итогов занятия (10 минут)

- *Что понравилось?*

- Что огорчило?
- Что удивило?
- Над чем захотелось подумать после занятия?
- Что захотелось сделать по-другому?
- Будете ли вы контролировать свое поведение?
- Над чем хотели бы поработать в ближайшее время?
- Будут ли ваши чувства, негативные мысли влиять на ваши поступки?
- Что бы вы можете предпринять, чтобы изменить ваши отношения в лучшую сторону?

Дополнительный материал к занятию

Упражнение «Алгоритм картины будущего» (30 минут)

Цель:

- Создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет.
- Регулирование собственной мотивации путем построения картины будущего.
- Формирование убежденности в том, что пути достижения жизненных целей зависит от уровня нашей активности

Информационный блок (5 минут)

У каждого человека в жизни есть мечты и планы долгосрочные и краткосрочные, но для того чтобы они осуществились нужна самодисциплина. Самодисциплина – штука чрезвычайно важная. Ведь жизнь заставляет постоянно поступаться сиюминутными удовольствиями в пользу долгосрочных результатов. Самодисциплина в мелочах (не сидеть весь вечер перед телевизором, а сделать уроки - приводит к отложенному результату - лучше оценки, больше знаний, трижды в неделю в спортзал - больше здоровья) приводит к железной воле. Ключ – в твердом знании, зачем вы поступаете тем или иным образом. Учиться становится легче, когда ты четко понимаешь, зачем тебе нужно.

Но у человека никогда не может быть одной единственной жизненной цели, потому что это сразу блокирует все остальные его потребности. Единственная цель в этом случае приобретает характер сверхзначимости, а в случае неуспеха человек переживает крушение всей жизни. Как правило, жизненные цели затрагивают не менее пяти областей деятельности человека:

- **Профессия.** Кем я хочу стать? Чем эта профессия меня привлекает? Почему я именно ее? Что мне даст эта профессия для моей жизни? Что должен я вложить в профессию, чтобы стать хорошим специалистом?
- **Личная жизнь.** Хочу ли я иметь свою семью? Какие отношения я буду строить в этой семье? Буду ли я определять сроки создания серьезных отношений или оставлю это на волю случая и судьбы? Чем я могу быть интересным своему избраннику? Какие качества у меня есть и какие надо развивать?
- **Самореализация.** Есть ли еще какие-либо интересы, лежащие за пределами профессии и личной жизни? Что это за интересы, потребности? Каким образом я смогу их удовлетворить? Что мне для этого нужно сделать?
- **Финансы.** К какому финансовому положению я стремлюсь? Каким образом я смогу достичь такого финансового положения?
- **Физическое состояние и здоровье.** Все ли в порядке в моем физическом состоянии и здоровье? Если нет, что мне нужно изменить, что бы исправить положение? Позволяет ли мое состояние здоровья реализовать поставленные цели?

Однако нередки случаи, когда подростки (да и взрослые люди) формируют то, чего не хотят. Например, выбирая профессию, говорят «не хочу всю жизнь возиться с бумажками, нужно, что-то живое». В результате они сосредоточены на не желаемом, а жизнь строится на избегании тех или иных обстоятельств. Целенаправленного движения не происходит. Формирование целей и планирование шагов к их достижению – это неременное умение для того, чтобы события в жизни начали принимать определенное направление. Часто для осуществления планов человеку нужна поддержка близких людей. Поддержка – это знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он не знает какое решение принять, когда о

чем-то переживает, когда ему трудно или он неуспешен. Поддерживать можно каждого человека, для того, чтобы он осуществил свои планы, надо всего лишь видеть его сильные стороны. Поэтому важно четко представлять, что человек хочет в жизни. Лучше всего, если эти образы будут выражены и словами, и конкретными планами по формированию целей.

Нарисуйте вместе с ребенком привлекательную и значимую для него цель, которая будет зависеть от его успехов в учебе. Давайте попробуем регулировать собственную мотивацию путем построения картины будущего. Цель должна быть достижима, конкретна, насыщена яркими положительными эмоциями.

год	Мои мечты, планы	Пути достижения (ЧТО ДЕЛАТЬ)
2018		
2019		
2020		
2021		
2022		

Вопросы алгоритма помогут вам нарисовать картину будущего:

- *Кем вы будете через 5 лет?*
- *Какое вы получите к этому времени дополнительное образование?*
- *Каков будет ваш ежемесячный доход?*
- *Как вы будете себя чувствовать?*
- *Какими будут ваши перспективы на будущее?*

Если эти вопросы не вполне совпадают с вашими представлениями о собственном будущем, задайте себе другие. Это могут быть вопросы о ваших достижениях на работе, о перспективах в семейной жизни, самореализации и т.п. Главное, чтобы вы смогли нарисовать действительно желанную для вас картину будущего через 5 лет. Запишите это.

Эта работа требует достаточно глубокого погружения в себя, самоанализа. Она должна протекать органично и занимать столько времени, сколько необходимо.

Возможен второй вариант выполнения упражнения, когда аналогичное задание каждый выполняет самостоятельно.

год	Каким я вижу своего ребенка	Пути достижения (ЧТО ДЕЛАТЬ)
2018		
2019		
2020		
2021		
2022		

Затем пары сравнивают и обсуждают планы и пути их достижения.

Вопросы для обсуждения:

- *Совпадают ли ваши стратегические планы жизни на ближайшие 5 лет?*

- Определите, пути совместного достижения этих целей?
- Определите, как достижению целей будут помогать ваша семья, близкие люди, учителя.
- Определите, как достижению цели помогают сегодняшние события (сдача экзаменов, репетиторство, кружки, секции и т.д.).

Упражнение «Дополнить фразы» (15 минут)

Цель: формирование умения понимать состояния и потребности друг друга.

Написать родителю (ребенку) наиболее проблемные отношения:

«Я сразу стану счастливее, если...».

«Я прошу тебя о..»

«Я бы доверил тебе...»

«Я хочу, чтобы...»

Совместное обсуждение проблемных отношений в парах и выработка пути их решения.

Упражнение «Огорчения и радости» (15 минут).

Цель: формирование умения понимать состояния и потребности друг друга

Заполните таблицу Запишите не менее .

Что меня огорчает в моем ребенке (родителе)	Что меня радует в моем ребенке (родители)
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

После заполнения совместное обсуждение темы в парах.

(Можно предложить заполнение этой таблицы и другим членам семьи, которые не были на тренинговом занятии)

Упражнение «Семейная история»(20 минут)

Цель: выработка умения эффективного взаимодействия с детьми.

Послушайте семейную историю. Маленькая городская квартирка, смежные комнаты. Уже двенадцать, взрослые укладываются спать – им завтра на работу. В комнате сына-десятиклассника горит свет, тихо мурлычет магнитофон, изредка шелестят страницы перелистываемой книги. Родители легли, им не спится. Звуки, доносящиеся из комнаты сына, особенно слышны. Наконец мама не выдерживает и говорит отцу:

- Пойди и скажи ему что–нибудь, я больше не могу!

Поставьте себя на место отца семейства. Разыграем сценку. Кто будет сыном?

(Выбираем участника на роль сына из числа родителей, а на роль родителя из числа детей).

Итак, вы все отцы семейства, пойдите и скажите своему сыну «что–нибудь».

Раздать родителям карточки с предложениями:

- Уже 12!!! Вырубай свет и спать!!! Быстро!!!

- Нисколько о других не думаешь!!! Ты нам мешаешь!!! Спать немедленно!!!

- Сын, нам завтра на работу!!! Ты мешаешь, ложись спать!!!

- Тебе завтра рано вставать!!! Не выспишься, дремать будешь на уроках, давай ложись!

- Когда ты, наконец, ляжешь!!!

Давайте спросим сына.

- Что ты чувствовал, когда тебе говорили отцы?

- Хотелось ли тебе выполнить то, что они тебя просили?

- Какие слова тебе не понравились больше всего?

Попробуем изменить слова.

Раздать карточки с предложениями:

- Тебе не хочется спать? А мы уже легли. Я зашел пожелать тебе спокойной ночи. Да. Приглуши, пожалуйста, звук и веди себя потише.

- Ты знаешь, мы что-то уснуть не можем. Попробуй бодрствовать потише...

- Что-то мы сегодня здорово устали. Хотим заснуть – не получается. Ты ведешь себя достаточно тихо, но все равно слышно.

Давайте спросим еще раз сына.

- Что ты чувствовал, когда тебе во второй раз говорили отцы?

- Хотелось ли тебе выполнить то, о чем они тебя просили?

Какая просьба понравилась больше всего?

Как вы думаете, какие фразы из произнесенных способствуют взаимопониманию, укреплению взаимоотношений, а какие ухудшают?

Как найти компромиссное решение, если происходит ссора?

Упражнение “Беседа одним карандашом”(30 минут).

Цель: актуализация стилей взаимоотношений в паре.

Материал: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Паре предлагается нарисовать совместный рисунок на любую тему, например «Наша семья», «Счастливая семья», «Наш досуг», Праздник, что угодно. Возможно произвольное рисование.

Участники делятся на пары, (желательно родитель, ребенок), выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся отдельно и по знаку ведущего рисуют общий рисунок, взявшись за карандаш правыми руками. Затем необходимо подписать этот рисунок, выбрав вместе название.

Презентация рисунков:

- Как называется рисунок?
- Кто был инициатором идеи?
- Кто . что рисовал?
- Удобно ли было рисовать вдвоем?
- Легко ли было действовать сообща, а может быть напротив трудно?
- Прокомментировать те чувства и эмоции, которые испытывали во время выполнения задания?

Упражнение: 20 способов сказать «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»(20 минут).

Цель: стимуляция осознания системы ценностей

Инструкция: Вам необходимо дать 20 ответов на один вопрос, как сказать «Я тебя люблю». Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов. Напишите слова, которые вы говорите, когда хотите похвалить, отметить положительные личностные качества, совершенные поступки и т.д..

После заполнения упражнения - совместное обсуждение темы в парах.

Упражнение «Ромб» (Каким должен быть родитель (15 минут).

Цель: стимуляция осознания системы ценности родителей

Инструкция: участникам в мини-группах предлагается по 9 листочков с качествами родителя: строгость, доброта, последовательность в воспитании, чувство юмора, знание детской психологии, умение наладить отношения в семье, образованность (эрудиция), умение обращаться за помощью, способность к изменению.

Задание мини-группам: разложить листочки с качествами родителя в виде ромба, ранжируя по степени значимости каждого качества для выполнения роли родителя от самого важного к наименее важному (сверху – самое важное качество для родителя, затем - два меньших по значимости, в середине – три качества, потом в обратном порядке – два и одно).

Вопросы для обсуждения:

- Почему данное качество самое важное для родителя?
- Что является наименее важным, почему?

Упражнение «Продолжи фразу» (15 минут).

Цель: обучение социально приемлемым способам выражения эмоций

«Когда ко мне обращаются с насмешкой, то я»

«Когда ко мне обращаются с угрозой, то мне хочется.....»

«Когда ко мне обращаются со страхом, то я чувствую»

«Когда ко мне обращаются с уважением, то»

Упражнение «Три на три» (20 минут).

Цель: Развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни.

Время: 30 минут

Материалы: набор из трех – пяти карточек.

Инструкция.

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове). Познакомьтесь с таблицей, составленной Робинзоном Крузо.

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

<i>Плохо</i>	<i>Хорошо</i>
Я брошен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей	Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
Я незащищен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня.	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	Ноя живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

Объединитесь в группы по 4 человека (по два, по три, по пять человек - в зависимости от числа участников и времени, которое вы планируете потратить на упражнение, - чем больше подгрупп, тем больше длится обсуждение). Каждой подгруппе выдаются по 3 карточки с описаниями жизненных ситуаций, которые обычно вызывают неприятные переживания.

«Сейчас в каждой подгруппе вам необходимо найти по три положительные и три отрицательные стороны в каждой из трех ситуаций, написанных на ваших карточках. У вас есть только 15 минут, поэтому поторопитесь».

Содержание карточек.

Карточка 1.

Я весь вечер провел в одиночестве, и это плохо, потому что: 1), 2), 3).

Я весь вечер провел в одиночестве, и это хорошо, так как: 1), 2), 3).

Карточка 2.

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) этими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это плохо, потому что: 1), 2), 3).

У меня неприятности, и я хотел поделиться с другом (подругой) этими переживаниями, но он (она) не стал меня слушать, и это хорошо, потому что: 1), 2), 3).

Карточка 3.

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится встречается с другим (другой), и это плохо, потому что: 1), 2), 3).

Сегодня я узнал (а), что девушка (парень), которая (который) мне очень нравится встречается с другим (другой), и это хорошо, потому что: 1), 2), 3).

После выполнения задания представители каждой подгруппы зачитывают свои варианты ответов. В результате, в каждом случае, получается по 9-12 аргументов «плохо» и «хорошо».

Обсуждение. «Как вы думаете, чему научило вас это упражнение? Какие аргументы давались вам легче негативные или положительные? Как вы думаете почему? »

Резюме тренера.

«Любые события в жизни являются ни плохими, ни хорошими – все зависит от того, как мы относимся. Например, один человек заболел, и ему пришлось отказаться от развлекательной поездки. Он очень расстраивался по этому поводу. А потом оказалось, что друзья попали в катастрофу. Самая распространенная ошибка – относиться к событиям плохо только потому, что нашими оправдания не оправдались. На самом деле, если подумать, многие события могут оказаться не так ими же уж и плохими. А иногда они спасают нас от чего то худшего »

Упражнение «Плохо – хорошо» (20 минут).

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя

Ход упражнения:

Учащимся и родителям предлагается любая малоприятная ситуация: например, произошедшая ссора. (Выбираются наиболее типичные конфликтные ситуации). Каждый должен написать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации и предложить выход из этой ситуации. Затем происходит совместное обсуждение. Можно под диктовку учащихся и родителей написать ответы на доске, а затем коллективно обсудить.

Игра «Хорошо – плохо» (20 минут).

Цель: развитие гибкости мышления и толерантного отношения к различным событиям жизни

Играют по кругу. Первый человек начинает фразу со слов «Это хорошо...», называя какое-то событие, следующий опровергает его утверждение словами «Это плохо...» и т.д. - Молодцы! Как вы думаете, чему учит эта игра? (выслушиваются ответы)

Упражнение «Конфликт» (15 минут).

Цель: выработка у участников навыков эффективного самоконтроля, асертивного поведения и выхода из конфликтных ситуаций

Обсуждение ситуации.

Мама решила проверить школьный дневник дочери. Когда она взяла дневник в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее застала дочь, вернувшаяся от подруги. Девочка вырвала записку из рук матери. Та накричала на дочь. Девочка хлопнула дверью и закрылась в комнате.

Работа в группах, обсуждение ситуации:

- Кто участвует в конфликте?
- Кто виноват в конфликте?
- Каковы позиции участников конфликта?
- Предложите конструктивный выход из создавшейся ситуации.

Игра «Не хочу манной каши»(30 минут).

Цель: выработка у участников навыков отстаивания своих интересов и выражения желаний без создания конфликтных ситуаций

Очень важно, чтобы дети научились отстаивать свои интересы перед взрослыми. К такого рода интересам относится право выбора еды, одежды, причёски. При этом важно, чтобы дети сообщали о своих желаниях тактично, особенно если у них не очень уверенные в себе родители. Эта игра даёт возможность научиться выражать свои желания вежливо и в то же время решительно.

Инструкция:

Разделитесь на пары. Я предлагаю вам сыграть в небольшую ролевую игру. Один из вас будет мамой или папой, а другой – ребёнком. Мама или папа должны настаивать на том, чтобы ребёнок съел блюдо, которое он терпеть не может (либо выбрать одежду, которая не нравится родителям). Разыграйте, пожалуйста, два варианта разговора. В одном случае пусть ребёнок по-настоящему разозлит родителей, а во втором покажите, что ребёнок говорит с родителями настолько удачно, что они готовы ему уступить. Поменяйтесь ролями.

Вопросы для обсуждения.

- Какой вариант понравился больше?
- В каких вопросах дети должны иметь право самим принимать решение?

Игра практикум «Выход из конфликтной ситуации» (30 минут).

Цель: выработка у участников навыков эффективного самоконтроля, асертивного поведения и выхода из конфликтных ситуаций

Существуют разные способы выхода из конфликта.

В ходе этой игры мы рассмотрим некоторые из путей выхода из конфликта. Разделимся на группы. Раздать задания (выбираются наиболее типичные конфликтные ситуации).

Обсудить конфликтную ситуацию, предложить найти выход из этой ситуации.

Ситуация №1

Класс условно разделен на две микрогруппы (группировки), в которых и там и там, есть сильные лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного года идет конкуренция между ними за оценки, за учительское уважение, за авторитет перед классом, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах – «стычки», ссоры и даже были случаи драк. Эта ситуация напрягает весь класс. Как ребята конструктивно могут разрешить данную ситуацию?

Ситуация №2

В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учиться, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ведущие позиции передодноклассниками – мальчишками. Естественно девочкам в классе эта ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так воображать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. Как добиться понимания?

Ситуация №3

На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?

Итак, как же выйти из конфликтной ситуации?!

Внезапно возникший конфликт можно постараться избежать. Если избежать не удаётся, его надо спокойно встречать и стремиться разрешить к удовлетворению всех конфликтующих сторон. К разрешению конфликтной ситуации надо подготовиться. Определите свою цель. Что вы хотите? Если вы разрешаете конфликт путём переговоров, выберите время и место, удобное для обеих сторон.

Для правильного управления межличностным конфликтом важно не только помнить о своей позиции и понимать позицию другой стороны, но и осознавать состояние поля в целом. Спокойно заявите о своих интересах, спросите вашего противника, хочет ли он работать над разрешением конфликта. Если не хочет, то как он видит решение проблемы. Предлагайте

разные варианты. Если они не принимаются, работайте над конфликтом самостоятельно. Если противник готов к урегулированию конфликта, осознайте своё состояние: что вы сейчас чувствуете и чью сторону в этот момент принимаете — свою или партнёра-противника. Ищите понимание, а не победу. Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт. Разберитесь, что привело к конфликту: действия другой стороны или ваше непонимание ситуации. Предполагайте лучшее, не обвиняйте, пока не выясните, что другой имел в виду. Задавайте правильные и тактичные вопросы. Отстаивайте свою позицию, но не давите на партнёра. Не требуйте, чтобы он изменился. Давление ограничивает возможности обеих сторон и не способствует разрешению конфликта.

Упражнение. «Разожми кулак» (10 минуты).

Цель: выработка у участников навыков выхода из конфликтных ситуаций.

Выбираются два добровольца. Один сжимает кулак. Второй участник должен его разжать.

Мозговой штурм участников .

Вопросы для обсуждения:

Как еще можно разжать кулак не применяя силу? (попросить, уговорить, пригрозить, пообещать что-то, и т. д.) Задача ведущих подвести группу к тому, что есть много способов выхода как из создавшейся ситуации, так и из любого конфликта.

Упражнение «Наши обиды» (15 минут).

Цель: развитие толерантности к людям и различным событиям жизни

Упражнение помогает пережить понятие « Прощение» в следующих вариантах:

- Прощение –разрешение другим быть такими, какие они есть. Часто мы не можем принять в других недостатки, которые есть у нас. Также мы не можем простить, что нас не любят и не принимают такими, какие мы есть.
- Прощение себя-принятие себя и своих недостатков.
- Прощение обид. Если мы не прощаем обиду мы испытываем негативные чувства. Наше отношение к другому человеку пристрастно.

Ход упражнения:

Участники делят лист бумаги на 2 части. В левой части они вспоминают и записывают обиды, которые не смогли простить. В правой части те обиды, которые сами нанесли кому то. Обсудить с детьми высказанные обиды. Скажите друг другу какие-то слова, смягчающие обиды. Может быть, кто-то захочет попросить прощения? Затем листы собираются и сжигаются, либо разрываются на мелкие части. «Вместе с ними- говорит ведущий,- пусть уйдут и наши обиды»

Притча о бабочке.

В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость. И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: “Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся”. Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: “Все в твоих руках”.

Арабская притча «Взаимопонимание»

Один мулла хвастался, что с любым человеком без слов найдет общий язык. Как-то в дороге ему представился случай продемонстрировать это своим спутникам. Встретившемуся на пути пастуху он показал указательный палец. Пастух аналогично показал ему два пальца. Далее мулла показал пастуху растопыренную ладонь с пятью пальцами. На что пастух в ответ показал ему кулак.

- Вот видите – воскликнул мулла – мы прекрасно поняли друг друга. Я ему показал палец, спрашивая «Признаешь ли Аллаха, единственного творца нашего?», а он, показав два пальца, ответил «и его и Пророка его, Мухаммеда тоже». Далее, показав пять пальцев, я спросил: «А соблюдаешь ли требование пять раз на дню читать намаз?», а он, показав кулак, ответил: «Я крепко придерживаюсь канонов Ислама».

Спутники решили узнать, так ли действительно все понял пастух. Пастух отвечал:

- Он мне показал палец и я подумал, что он хочет выколоть мне глаз. На что я ему ответил, что выколю ему оба глаза. Потом он показал ладонь, видимо, говоря, что ударит меня по лицу. А я ответил, что тоже дам ему кулаком по голове. Я его прекрасно понял.