



*Зезюлинская И.А.
Ткаченко М.Г.
Ермолаева Е.А.*

МЕДИАЦИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
В рамках проекта: «СОГЛАСИЕ...»

(12 ГОТОВЫХ КОНСПЕКТОВ)





**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЛИГА**



**Крымское Региональное отделение ОППЛ
Центр прикладной психологии «Гармония» г. Севастополь**

**Зезюлинская И.А.
Ткаченко М.Г.
Ермолаева Е.А.**

г. Севастополь 2018

О проекте: «Согласие...»

Каждому ребенку приходилось сталкиваться с конфликтом. Конфликты часто возникают с родителями, с братьями и сестрами, с бабушками и дедушками, с учителями в школе, со сверстниками, со своими друзьями и подругами.

К сожалению, конфликтов в жизни избежать никому не удастся. Конфликты происходят и у взрослых и у детей. Агрессия, которая часто возникает во время конфликтной ситуации, вызывает дискомфорт: человек переживает, жалеет о том, что произошло, прокручивает свое поведение во время конфликта.

Но... конфликт можно решить и по-другому.

Авторы - составители тренинговых занятий, пришли к единому мнению поделиться готовой программой с теми, кого интересует медиация, и есть желание применить ее в работе с подростками.

Программа рассчитана на 3 месяца, состоит из 12 готовых конспектов, которые можно применять в тренинге по медиации или отдельно в других программах.

На каждом занятии, дети узнавали о медиации, о роле медиатора в решении конфликтных ситуаций, принимали участие в ролевых проигрываниях конфликтных историй, обучались навыкам эффективного общения и многое другое.

А также, на каждом тренинге применялись современные арт-терапевтические техники, которые сделали программу не только полезной, но и ресурсной.

Все подростки, которые принимали участие в проекте «Согласие...», получили Сертификат участника.

Тренинговые занятия проходили на базе Центра прикладной психологии «Гармония»

ВВЕДЕНИЕ

В условиях современного общества растет актуальность проблематики, связанной с причинами возникновения и способами разрешения конфликтов. Сегодня меняется взгляд на сущность конфликта, особый интерес вызывают вопросы, касающиеся продуктивных способов разрешения конфликтных ситуаций и технологий их достижения. К числу таких технологий относятся, в частности, технологии медиации конфликтов. Медиация представляет собой процесс, в котором нейтральная сторона (медиатор) содействует конфликтующим сторонам в выработке добровольного соглашения, удовлетворяющего обе стороны. Использование технологий медиации имеет довольно богатую историю во многих сферах отношений людей, прежде всего, в урегулировании семейных и деловых споров. Многолетний опыт применения технологий медиации продемонстрировал их несомненную эффективность, в силу чего на сегодняшний день они получают признание за пределами проблематики семейных и деловых отношений, распространяясь, в том числе, и на сферу отношений, в образовательном процессе.

Актуальность развития идей медиации в образовательном пространстве подчеркивается в «Национальной стратегии действий в интересах детей» на 2012 - 2017г.г. Этот документ предполагает организацию в образовательных учреждениях Российской Федерации служб медиации, основными задачами которых должны стать обеспечение защиты прав детей, создание условий для организации безопасного пространства, предоставления детям равных возможностей и защиты их интересов.

Воспитание культурной, творческой личности, которая сумеет найти свое место в сложной, постоянно изменяющейся действительности - одна из важных задач семьи, школы.

Все знания, приобретаемые ребенком в процессе взросления - всего лишь средства, которые ему предстоит использовать в предстоящей деятельности. Но во всех сферах нашей деятельности, одним из

основополагающих инструментов, с помощью которой мы ее осуществляем, является общение.

Отсутствие необходимых навыков владения коммуникативной техникой любым участником учебно-воспитательного процесса ведет к искаженной передаче и приему знаний, идей, мнений и чувств. Поэтому, коммуникативную компетентность следует считать одним из ключевых факторов в становлении личности подростка.

Владение коммуникативной компетенцией, обслуживающей практически все виды человеческой деятельности, является залогом успеха во многих областях и сферах жизни. Следовательно, коммуникативные компетенции – это ключ к успешной учебной деятельности и ресурс социальной адаптации в жизни, ресурс эффективности и благополучия будущей жизни школьника.

Именно в подростковом возрасте закладываются личностные особенности, связанные с ответственностью, рефлексивностью, целостностью Я-концепции, как важные качества зрелой личности (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Е.И. Исаев, Д.И. Фельдштейн, В.Л. Хайкин, Э. Эриксон). От развития коммуникативной сферы в подростковом периоде зависит дальнейшая социализация подростка и интеграция его в современном обществе, и личностное становление подростка.

Трудные подростки и дети «группы риска» часто вовлекаются в конфликты, становятся правонарушителями или жертвами. Административное и уголовное наказание не работает с причинами конфликтов и с чувствами конфликтующих. Используемый нами подход к разрешению конфликтов позволяет подросткам, избавиться от обиды, ненависти и других негативных переживаний, самостоятельно разрешить ситуацию (возместить ущерб), избежать повторения подобного в будущем.

Практика школьной жизни не всегда способствует социализации подростков в плане освоения ими навыков общения, культурных форм завоевания авторитета и формирования способностей взаимодействия с

другими людьми, необходимых для будущей жизни. Те способы реагирования на конфликты, которые обычно практикуются подростками и учителями, нередко оставляют подлинные конфликты неразрешенными.

Задачи программы:

- Анализ типичных способов реагирования на конфликты.
- Освоение позиции медиатора.
- Освоение коммуникативных навыков.
- Практическая тренировка в работе с конфликтами в ролевых играх.

Целевая группа: подростки.

Форма работы: тренинговые занятия

Методы работы на тренинге:

Основной метод тренинга - создание учебных ситуаций и самостоятельная работа участников в форме ролевых игр. Тренинг основан на поиске решений и нахождении знаний самими участниками. В процессе тренинга отрабатывается роль медиатора. На основе предложенных участникам сюжетов в малых группах проигрывается и демонстрируется в общем круге работа медиатора со сторонами конфликта, происходит разбор работы медиаторов.

Принципы тренинговых занятий:

- Ролевое проигрывание работы медиатора;
- Активность участников;
- Демонстрация работы медиатора тренером;
- Интерактивные дискуссии в процессе работы;
- Подача учебного материала в процессе дискуссий и обсуждений.

Общее время: 30 часов (3 месяца с частотой 1 раз в неделю).

Количество участников: 20-25 участников.

Данное пособие предназначено для всех, кто заинтересован в получении навыков по медиации, а также в проведении тренингов по данной теме.

Занятие 1

Тема: «Согласие»

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников. Знакомство с медиацией, процедурой медиации, её правилах.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Я - сообщения.
5. Правило «Стоп».

Приветствие. Знакомство.

Ход работы:

1. Упражнение «Говорящие руки»

Описание: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

2. Игра «Визитка»

Каждый участник выбирает себе тренинговое имя, оформляет визитку и готовится к взаимному представлению. Основная задача - подчеркнуть свою индивидуальность. Надо сказать о себе так, чтобы все участники сразу запомнили. Все садятся в круг. По очереди, каждый называет свое имя и подчеркивает свои особенности.

3. Упражнение «Мое настроение сейчас» с МАК Гармония

4. Игра «Круг с карандашами»

Цель игры: при выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий и соизмерение своих движений с движениями партнера. Задание практически невыполнимо, если каждый участник думает только о своих действиях, не ориентируясь на других.

Подготовка: Для игры нужны карандаши или авторучки (желательно закрывающиеся колпачками или с убирающимся стержнем) - по одному на каждого участника.

Описание: Участники встают в круг, стоящие рядом должны удерживать подушечками указательных пальцев карандаши или ручки. Расстояние между соседями -50-60 см. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед; два шага назад; шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

Сделать одновременно два движения (например, шагнуть вперед и поднять руки). Использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы. Держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью (левой рукой держит карандаш партнера справа, правой - партнера слева). Выполнять упражнение с закрытыми глазами.

5. Мини-лекция

Фильм и презентация

Базовая информация о медиации, процедуре медиации, ее правилах.

Медиация - мирное урегулирование конфликта, при котором учитываются интересы всех заинтересованных сторон.

Школьная медиация - это внедрение третьей незаинтересованной стороны в конфликт с целью лучшего его разрешения.

Школьная медиация - это инструмент для управления школьными конфликтами; инструмент для улучшения отношений между участниками школьного сообщества; инструмент для понижения уровня насилия в школе; инструмент для созидания будущих отношений.

Модели школьной медиации.

Медиация проходит между равными. Только между учениками или только между учителями. Медиация проходит между старшими и младшими.

Как выбрать школьных медиаторов? Выбирают учителя. Выбирают дети. Дети включаются в процесс медиации в качестве медиатора по собственному желанию.

Процедура медиации:

Короткая общая встреча.
Индивидуальные встречи.
Встреча для начала диалога.

Важные условия...

Общая встреча.
Подписание соглашения.

6. Мозговой штурм. Каким должен быть медиатор.

Медиатор должен уметь слушать и задавать вопросы

7. Упражнение «Интервью»

У каждого члена группы по очереди все желающие берут интервью. Задают вопросы такого характера: «Любишь ли ты стихи?», «Твой любимый цвет?», «Твое любимое изречение?», «Чего ты больше всего боишься?», «Что больше всего ценишь в людях?», «Роль какого героя хотел бы ты сыграть?» и другие. Каждому задается не более 5 вопросов.

Медиатор должен уметь договариваться

8. Упражнение «Попроси шоколадку»

Выберем водящего. Для этого скажите кто в вашей группе самый справедливый? (голосование). (Самый справедливый становится водящим он садится по центру). Я даю ему шоколадку. Ваша задача по очереди попросить шоколадку у водящего, так что бы он захотел отдать ее именно вам. После каждого круга водящий говорит, кому он не отдал бы шоколадку (выбирает 2 участников), они выбывают. Так пока не останется победитель. У каждого для просьбы есть 30 секунд. Победителю достается шоколадка.

- Какой способ просьбы оказался самым эффективным?

9. Упражнение «Нас с тобой объединяет»

Это упражнение, как и многие другие, выполняется в кругу с использованием мяча. Первый игрок - тот, у которого в руках мяч, - кидает мяч кому-то из своих коллег по группе, заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» (например, «...любовь к путешествиям», или «...то, что мы оба предпочитаем решать конфликты путем переговоров», или «...знак зодиака»). Тот, с кем объединились, ловит мяч; если он согласен со сказанным, он говорит: «Да, спасибо», если сказанное его удивило: «Спасибо, я подумаю». И объединяется уже со следующим игроком, заново заканчивая фразу: «Нас с тобой объединяет...» Если эта игра проводится в середине тренинга, она может предоставить и дополнительную социометрическую информацию. В конце тренинговой работы основная задача ее использования - создать

позитивный эмоциональный настрой и напомнить участникам группы о событиях и впечатлениях, которые они «собрали» за эти дни. Игру лучше не ограничивать по времени; важно, чтобы у каждого участника была возможность объединиться со всеми, с кем он хочет, и по всем признакам, которые придут ему в голову. Некоторые группы по ходу игры демонстрируют «цепную реакцию», когда признак объединения, предложенный первым участником и принятый вторым, используется и для объединения второго с третьим, третьего с четвертым и так далее. Это не является нарушением правил игры, а тоже работает на создание благоприятного эмоционального и энергетического фона и групповой принадлежности (что особенно важно, если тренинг проводится в реальной группе, которая продолжит свое функционирование и после окончания работы на тренинге).

10. Арт-терапия. Работа с глиной.

Скульптура медиации - скульптура мира, примирения.

Каждый участник из глины начинает создавать скульптуру мира, примирения. Участники должны дать волю своей фантазии, выразить свои чувства при помощи пальцев. Рефлексия.

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Завершение.

Упражнение «Ток»(дополнительно)

Все стоят в кругу, держась за руки. Ведущий «включает ток», т.е. пожимает руку соседа. «Ток» проходит по всему кругу и возвращается к ведущему.

Занятие 2

Тема: «Подросток и конфликты»

Цель: формирование и развитие навыков разрешения конфликтов у подростков в школе, в семье, при общении со сверстниками.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Я - сообщения.
5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

Психолог: Каждый из вас когда-нибудь ссорился, а если нет, то вы не просто счастливый, а уникальный человек. Если же вам приходилось переживать ссоры, то вы, конечно, помните, как это было неприятно, какое беспокойство доставляет ссора. Сегодня мы рассмотрим понятие «конфликт», причины возникновения конфликта, а также основные модели поведения человека в конфликтных ситуациях, определим свой уровень конфликтности.

1. Упражнение «Взрослое приветствие»

Подростки представляют себя взрослыми. Они встают и здороваются как взрослые. Затем подросток, озвучивает три своих качества, которые его могут охарактеризовать.

«Здравствуйте, меня зовут Михалков Иван Петрович».

«Я - умный, самостоятельный, смелый»

2. Упражнение «Мозговой штурм»

1. Что такое «конфликт» в вашем понимании?
2. Вы считаете себя конфликтной личностью?
3. Конфликтовали ли вы когда-нибудь?
4. Как вы решали конфликтную ситуацию?

Психолог: С точки зрения психологии конфликт - это результат столкновения интересов, взглядов, мнений двух и более людей. Конфликты естественны и неизбежны. А почему же в нашей жизни возникают конфликты?

Это мы с вами попытаемся выяснить с помощью упражнения «Эксперимент».

3. Упражнение «Эксперимент»

Сейчас мы будем выполнять определенные действия с бумагой (салфетка), ваша задача точно следовать инструкции, так, чтобы у всех результат был одинаковый.

1. Сгибаем лист пополам.
2. Сгибаем еще раз пополам.
3. Отрываем верхний правый угол.
4. Отрываем нижний правый угол
5. Что получилось?

Психолог: Получились различные узоры. Возможно, если очень внимательно присмотреться, можно найти похожие «творения», но одинаковых мы не встретим, хотя инструкция звучала для всех одинаково. Так происходит и с людьми, общаясь друг с другом, они воспринимают информацию по

разному, что ведет к непониманию друг друга, появляется напряжение в отношениях, а значит, возникает опасность конфликта.

Психолог: Психологи выделяют пять стратегий поведения в конфликте

4. Просмотр презентации «Конфликт и стратегии решения конфликтных ситуаций»

Психолог: А как Вы думаете, какой у Вас стиль решения конфликтов? Хотите узнать?

5. Анкетирование «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Инструкция: Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации, для этого выберете один из трех предложенных вариантов ответа и поставьте: цифру 1 если вы так поступаете редко, цифру 2 если от случая к случаю и цифру 3 если часто.

«Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?»

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.
3. Ищу компромисс.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка и интерпретация результатов теста:

Посчитайте сумму баллов по столбцам. Посмотрите, в каком столбце у вас получилось наибольшее количество баллов. Послушайте информацию о том, что это значит.

Интерпретация результатов теста:

А - жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

Б - примиренческий стиль. Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

В - компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

Г - мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

Д - уходящий. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

6. Упражнение «Конфликт или компромисс» (ролевые ситуации)

Участникам в парах предлагается решить конфликтные ситуации

Конфликтные ситуации:

1. Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают, между вами возник конфликт.
2. На одной из перемен к тебе подошёл старшеклассник, попросил посмотреть мобильный телефон, и без разрешения начал с него звонить, из-за чего возник конфликт.
3. Ты любишь слушать громкую музыку, а соседи предпочитают тишину. Возник конфликт.
4. На перемене одноклассник пробежал мимо и задел тебя, замарал твой костюм. Возник конфликт.

В конце данного упражнения подростки пожимают друг другу руки - знак удачно завершённых ситуаций.

7. Упражнение «Встреча на узком мостике»

Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров. Психолог объясняет ситуацию: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик - это линия. Кто поставит ногу за его пределы - упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»:

- 1 пара - договориться, как пройти мост;
- 2 пара - бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;
- 3 пара - один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Другие подростки наблюдают за поведением участников упражнения по следующей схеме:

1. Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
2. Было ли решения ситуации эффективным?
3. Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Обсуждение упражнения:

Как вы думаете можно ли определить данную ситуацию как конфликтную? - почему?

8. Упражнение «Два барана»

Участники встают на четвереньки лицом к лицу и упираются лбами. Ради смеха можно немного «поблестать». Во время игры нужно следить, чтобы подростки не ушибся головой.

9. Упражнение « Ролевая игра - Электричка»

Из участников группы выбираются несколько водящих, которым ведущие предлагают следующие роли: «проводник», «контролер», «начальник поезда» (могут быть введены дополнительные роли). Остальные участники группы - пассажиры электрички, которые по какой - либо причине едут без билета. Далее в «салон электрички» заходят по очереди водящие, которые требуют предъявить проездные документы. Задача всех участников - разыграть конфликтную ситуацию и найти из неё выход.

10. Арт-терапия. Упражнение «Раскрась своего свина»

Психолог: В каждом из нас существует некий свин, который постоянно портит нам жизнь. Каждый его хорошо знает, но говорить о нем не желает. При взаимодействии с окружающими взрослыми и сверстниками некий свин, иногда старается нам помешать. Давайте попробуем его перевоспитать. А сделаем мы это выполнив упражнение.

Сейчас я Вам раздам свинок, но эти свинки, только хорошее, что у Вас есть. Каждый человек изначально добр. Поэтому раскрасьте их, (или использовать другие материалы) так как Вам захочется. И пускай эта Свинка будет вашим амулетом, который будет хранить вас.

Картонные фигурки свинок.

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 3

Тема: «Конфликт и навыки общения»

Цель: Развитие навыков общения, как одного из элементов в профилактике конфликтов.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.

3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).

4. Я - сообщения.

5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

1. Упражнение «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.

Обсуждение:

1. Как вы себя ощущали во время «постройки шалаша»?
2. Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

2. Вступление

Психолог: Вы уже знаете, что конфликт это часть жизни, а теперь давайте вспомним кто же такой медиатор?

Медиатор - человек, который выступает посредником между конфликтующими, он организывает общение для разрешения споров.

Сегодня узнаем, о приемах общения, которые помогают преодолевать конфликтные ситуации.

3. Мозговой штурм «Почему люди ссорятся, конфликтуют?»

Варианты записывают на флипчарт. Участники вспоминают ситуации из жизни. Например:

1. Не управляют своими эмоциональными состояниями. (вспоминают ситуацию когда из-за не умения владеть собой возник конфликт)
2. Не считаются с чужим мнением (вспомните ситуацию из жизни или из кинофильма).
3. Пытаются во всем доминировать.
4. Не умеют слушать других, перебивают.
5. Хотят умышленно обидеть друг друга.
6. Не умеют общаться.

4. Упражнение «Варианты общения»

Пара участников садятся в круг, затем следующая пара.

«Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, «отпуск». По сигналу разговор прекращается.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Вопросы:

1. Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
3. Что мешало вам общаться друг с другом?
4. Встречались ли вам в жизни такие собеседники?

Вывод: упражнения показали нам что не всегда в процессе общения люди понимают друг друга. В следствие чего возникают конфликты.

5. Просмотр мультфильма «Двое на мосту»

Психолог: Можно ли назвать эту ситуацию конфликтом? Какие стратегии выхода из конфликта использовали герои? Как можно было договориться?

Вывод: В конфликтных ситуациях нужно уметь договариваться, иначе жизнь превратится в бесконечный поток сор и конфликтов.

6. Упражнение «Зеркало» (развитие психологического климата)

Участники разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения руками, головой, всем телом. Задача другого - в точности копировать все движения напарника, быть его «зеркальным отражением». В каждой паре участники самостоятельно подбирают нужную сложность движений и их темп.

7. Упражнение «Другими словами»

Психолог: Кто из нас не думал хотя бы раз: «Почему я не сказал это другому?»

Послушайте фразы и скажите какие чувства у вас возникают? Эти фразы зачастую приводят еще к большему усугублению конфликта. Обычно нас раздражает и выводит из себя, следующие фразы.

Что чувствуешь, когда другой человек говорит нам фразы типа?:

«Ты должен...»;

«Это твоя обязанность...»,

«С тобой невозможно договаривать...»;

«Ты безответственный человек»;

«Делай то, что я говорю» и т.п.

Эти и подобные высказывания приводят к напряжению в общении и конфликтным ситуациям.

Задание: Ваша задача, сказать ту же фразу другими словами используя Я-сообщения. Фразы написаны на карточках:

«Ты должен принести мне книгу».

(Я была бы рада, если бы ты принёс мне книгу).

«Он должен заботиться обо мне».

(Мне хочется, чтобы он заботился обо мне);

«Ты не должна была ходить на ту вечеринку».

(Я бы предпочел, чтобы ты не ходила на вечеринку);

«Ты ни разу в жизни для меня ничего не сделала!»

(Мне не хватает внимания и заботы с твоей стороны);

«Меня обидели!»

(Я обижена);

«Меня заставили!».

(Я не сумела отказаться);

«Прекрати меня злить!»

(Я злюсь);

«Ты должна мне дать программу, книгу»

(Мне хотелось бы, чтоб ты дала мне программу, книгу).

8. Упражнение-разминка «Тропический дождь»

Психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения, мысленно перенесемся в тропики и представим себе:

1. Что в тропиках поднялся ветер (ведущий потирает ладони);
2. Начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);
3. Начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)
4. А вот и град, настоящая буря (топот ногами);
5. Капли падают на землю (щелчок пальцами);
6. Тихий шелест ветра (потирание ладоней);
7. Солнце (руки вверх).

9. Арт-терапия. Мир общения.

Психолог: На общем листе ф. А1, каждому из вас, необходимо создать свое государство. Начертите границы вашего государства, обозначьте территорию на общем пространстве. Создайте свое государство и проведите связи с другими государствами в этом мире. Во время выполнения работы, можно общаться. Теперь каждому из вас, нужно представить свое государство:

1. Расскажите, удалось ли вам договориться о сотрудничестве с другими государствами;
2. Подчеркните характерные и отличительные особенности своего государства;
3. Название;
4. Кто правит в вашем государстве, кто населяет его;

5. Как в государстве разрешаются конфликты и споры;
6. Сферы деятельности, чем занимается население;
7. Угрожает или может ли угрожать государству что-либо;
8. Культурные традиции (флаг, герб, правила, мифы, легенды, что нужно знать соседним государствам)...

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 4

Тема: «Конфликты. Общение и разрешение конфликтов с помощью Я - сообщений»

Цель: Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации. Отработка навыков «Я - сообщений», способствующих разрешению конфликтных ситуаций. Развитие навыков понимания невербальной информации в общении.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Я - сообщения.
5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

1. Упражнение - разминка

Участники стоят в кругу. Психолог предлагает им поочередно по кругу поприветствовать друг друга, взявшись своим мизинцем за мизинец своего «соседа». Сначала медленно, а затем быстрее и быстрее в одну и в другую сторону. (Игра проходит в быстром темпе)

2. Вступление

Психолог: Что же такое «Я - сообщение»? (помогает сообщить собеседнику о своих чувствах, о потребностях в которых нуждаемся «о том, что нам нужно»)

- Что вы обычно говорите человеку, когда недовольны его поступком, поведением? Участники вспоминают ситуации из своей жизни и как они

реагировали на такие высказывания. Например: «Из-за тебя я опоздала на урок», «Ты все делаешь по-своему»

- Как же Я-сообщения помогут предотвратить конфликт, ваше мнение?

В обсуждении приходят к пониманию того, что «Я-сообщения» это способ сказать о своих чувствах без осуждения и оскорбления, что снижает накал конфликтной ситуации).

3. Упражнение-разминка

Передай действие с воображаемым предметом.

Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. (воображаемыми предметами могут быть: скакалка, ролики, прыгалки, с мячом, теннис, волейбол, бадминтон)

Таким образом предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он.

4. Упражнение-сценка «Я - сообщения»

Участники делятся на пары и разыгрывают сценки на проблемную тему.

Темы конфликтных ситуаций, участники предлагают сами, например:

1. Друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам;
2. Друг или подруга обещала пойти с тобой в кино, но не ответила на твои звонки, в итоге ты остался или осталась дома, при встрече ты набросился или набросилась на нее с обвинениями;
3. Родители отпускают тебя гулять до 20-00, но ты опаздываешь и когда приходишь домой, родители кричат, обвиняют и грозят тебе, что больше гулять не пойдешь;

Обсуждение: Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

5. Упражнение «В ресторане (глухой официант)»

Психолог: Представьте себя посетителями ресторана. В этом ресторане работает официант, который потерял слух. Поэтому вам по очереди, без слов надо показать блюдо, которое вы хотели бы заказать, а официанту понять, что же вы заказали.

Обсуждение:

1. Что официанту помогло понять что заказывают посетители?
2. В какой роли вам понравилось быть, официанта или посетители? Почему?

6. Упражнение «Совместное блюдо»

Психолог: Вам предстоит составить рецепт совместного блюда, так чтобы в нем объединились все ваши вкусовые предпочтения. Вы знаете, как составляются рецепты?

1. Вам нужно по очереди записать на флипчарт ингредиенты и их количество.
2. Как это блюдо приготовить? Обсуждается.
3. Как же оно называется?

7. Арт-терапия «Стол переговоров»

Материалы. Лист формата А1, краски (гуашь, акварель), стаканчики с водой, кисточки.

Психолог: Сегодня мы будем сервировать стол для переговоров, очень интересными блюдами. Участники объединяются в группу из нескольких человек, которые будут рисовать на одном большом листе.

Задача: каждому участнику необходимо представить себя приготовленным блюдом на завтраке (обеде, ужине).

Обсуждение:

1. рассказать, каким блюдом себя представили, (или несколько блюд и предметов);
2. ответить на вопрос: какие грани личности, черты характера, привычки отразились в нарисованном блюде (сладкое, острое,)?
3. какое место (в прямом и переносном смысле) вы занимаете здесь и сейчас на этом столе? Насколько вас это устраивает? А других?
4. какие блюда вместе со вами на этом столе?
5. как вы сочетаетесь с другими блюдами на этом столе?

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 5

Тема: «Различные социальные роли их положительные, и отрицательные моменты, которые часто приводят к конфликтам»

Цель: Дать представление о разных социальных ролях. Обсудить спектр ролей, присущих человеку, в частности подростку. Дать участникам возможность примерить новые социальные роли и получить опыт личного проживания в ситуации конфликта.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).

4. Я - сообщения.

5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы

1. Упражнение-разминка «Приветствие»

Психолог: Поприветствуем, друг друга рукопожатием по определенному признаку, который я буду сообщать. Вам необходимо выходить в круг и подавать вышедшим руку, затем вновь встать на свое место. Все это нужно делать быстро.

2. Упражнение «Волшебное зеркало»

Психолог: Представьте себе, что вы на минутку можете заглянуть в своё будущее с помощью «волшебного зеркала», в котором вы сможете себя увидеть в какой-либо социальной роли. «Зеркало» передают по кругу, и каждый говорит вслух, что он там «увидел».

По окончании ребята делятся впечатлениями, насколько трудно было представить себя взрослыми в какой-либо социальной роли.

3. Вступление

Психолог: Представление о социальных ролях помогает понять друг друга, поставить себя на место другого в конфликтных ситуациях, например между подростком и родителями, между подростком и учителем, между подростком и сверстниками. Умение поставить себя на место другого человека, представить себя в этой социальной роли - добиться понимания чужой точки зрения и тем самым изменить свое поведение или отношение. Как вы думаете, какие социальные роли бывают? (запишем на флипчарт).

4. Мозговой штурм

Как мы себя ведем, если что-то нарушаем? Какие бывают последствия в сложившейся ситуации? Например: не разрешают гулять лишний час, не дают карманных денег, не пускают на дискотеку, ставят в угол, не доверяют больше ничего важного, обижаются, кричат, начинается разговор и «промывка мозгов». Обсудить причины, по которым мы совершаем нарушения.

5. Упражнение «Социальные роли»

Учащиеся разбиваются на пары (по порядку, по кругу), каждая пара вытягивает по 2 карточки с различными социальными ролями. Учащимся предлагается высказать своё мнение о плюсах и минусах каждой роли в следующей форме:

- Быть... хорошо, потому что...
- Быть... плохо, потому что...

Вопросы:

1. Было ли трудно найти хорошее и плохое в различных соц. ролях? Почему?

6. Упражнение «Смена ролей»

Предложить участникам примерить на себя маски различного поведения. И постараться вжиться в этот образ и играть его в ходе обсуждения (карточки с ролями, например учитель и ученик, родитель и подросток, хулиган и слабак, и т. д.)

Затем участники делятся своими впечатлениями.

Вопросы: трудно ли было вжиться в роль? Играть ее?

Психолог: В этих случаях нам трудно спокойно, без эмоций воспринять ситуацию, взять вину на себя и осознать свои переживания, а также принять точку зрения другого. Нам часто трудно представить себе, что может чувствовать или думать другой человек.

Проиграть ситуацию, в которой попытаться принять точку зрения другого, принять ответственность за содеянный поступок и уметь отстоять свои права. Обсуждение позиций конфликтующих сторон.

7. Психодраматическое упражнение

Психолог: Наша задача на занятии найти наиболее эффективные модели поведения в разных жизненных ситуациях. И для этого сегодня мы с Вами будем в роли актеров и сыграем сказку, которая будет называться «Волк и теленок». Как и все актерам, перед съемками фильма нужна репетиция, для того, чтобы вжиться в роль, прочувствовать ее.

8. Разминка «Животные из сказки»

Психолог: Начинаем двигаться в хаотичном порядке. Так как персонажами нашей сказки являются животные, то по моей команде превращаемся в животное, которое я назову, и продолжаем движение уже из этой роли. Итак, превращаемся в лису. У каждого может быть своя лиса, такая, какой вы ее чувствуете. (теленок, медведь, заяц, ежик, коза, филин, волк, лиса)

Теперь появляется волк. Какой он будет у вас? Какое поведение, какие движения, какой характер - это зависит только от вашей фантазии, но старайтесь передать его образ

Теперь одновременно появляются все персонажи сразу. Причем, показывать должен каждый своего животного по сказке. Молодцы!

Запомните свои роли и ощущения в этот момент. Это поможет при постановке.

9. Упражнение - драматизация

(диагностика настоящей модели поведения в кризисных ситуациях)

Психолог: Ну что ж, актеры, готовы к выступлению?

Напоминаю, что в сказке только общее содержание роли, манера исполнения и слова возникнут спонтанно, от ситуации и ваших побуждений. А я беру на себя роль автора. Я читаю текст Вы показываете свою роль.

Текст:

«Жил - был волк. Жил он в лесу. И был очень одиноким.

Однажды шел он по лесу. Вдруг видит, теленок плачет. Маленький совсем, от стада отстал наверно.

Жалко стало теленка. Подошел к нему волк, пожалел, и решил в кафе его отвезти, чтобы успокоить. Накормил его, напоил. Теленок успокоился, стал доверять спасителю. Волк пригласил теленка к себе домой. Решили они устроить праздник, в честь спасения и пригласили в гости всех зверей, которые были в кафе разделить с ними эту радость.

Началась шумная вечеринка. Все веселились, радовались. Танцевали и пели. Но через некоторое время, волк стал замечать, что некоторые его гости стали, как - то странно посматривать на его нового друга. Он заподозрил неладное. Волк вспомнил, что среди его гостей есть хищники. Он то и не подумал об этом, когда приглашал гостей, ведь сам - то он вегетарианец. Но было уже поздно. Лиса и медведь начали приставать к теленку.

Волк встал на защиту своего нового друга. Кто же поможет ему? Кто как поведет себя в этой ситуации? - думал волк...(импровизация)

Волк и его соратники мужественно сражались и в конечном итоге победили хулиганов. Благодаря этой истории у волка и теленка появились новые друзья, которые, как известно, познаются в беде. А теленок остался жить у волка, так как нашел в его лице свою новую семью. И жили они долго и счастливо».

Молодцы! Вы прекрасно сыграли. Теперь садимся в круг для обсуждения.

Обсуждение:

1. Поделитесь своими чувствами из ролей.
2. Смогли ли вы вжиться в роль?
3. Какие чувства испытывали в начале сказки? Как они менялись в ходе драматизации?

Начинайте словами: «Я в роли... чувствовал...»

Снимите маски и атрибуты костюмов, встряхнитесь и скажите «Я не...

Я - ... и назовите свое имя».

Вопросы к участникам:

1. Поделитесь своими чувствами от себя лично?
2. Как тебе было в роли теленка?
3. Была ли тебе эта роль близка?
4. В реальной жизни, в подобных ситуациях, ты действуешь также?
5. Какие свои проблемы ты увидела?
6. Было ли полезно тебе проживание этой роли?
7. Что ты узнала о себе, о группе?
8. Довольны ли вы собой в роли? Хотели бы вы, что-то изменить в своей игре? Попробовать другую модель поведения? Мы можем это сделать прямо сейчас.

10. Упражнение «Лучшая роль»

Отработка навыка конструктивного поведения (коррекция выявленных проблем)

Психолог: Кто еще хочет попробовать себя в этой роли?

Для того, чтобы ваше поведение было эффективным, недостаточно, только поведенческих навыков, если в душе ты боишься. Для этого необходимо соответствующее эмоциональное состояние. Вспомните ситуацию, когда вы испытывали чувство храбрости, уверенности в себе, в победе, ощущение драйва или используйте соответствующий образ персонажа из сказки, фильма или своего окружения. Прочувствуйте это состояние всем телом. А теперь вперед!

(несколько человек пробуют себя в данном образе (теленка, волка).

11. Арт-терапия «Моя маска»

Психолог. «Создайте с помощью бумаги пастели и ножниц свою привычную маску (можно уточнить в школе, с друзьями, дома с родителями, с родственниками и т.д.)»

Пояснения:

Например, это может быть маска Хулигана под маской «Хулигана» может скрываться очень ранимая натура, а под маской «Добряка», выполняющего любую просьбу, - своенравие и независимость. Каждый участник может некоторое время побыть в другой, не свойственной ему в жизни роли. Например, застенчивый участник может надеть маску «Хулигана». Это возможность рассмотреть себя с разных сторон, не изученных ранее, принять эти стороны в себе и дать им право на жизнь.

Вопросы:

1. В каких масках-ролях вы чаще встречаетесь с конфликтами?
2. Какой совет может дать вам маска, как решить этот конфликт?
3. Для чего сейчас вам эта маска нужна?
4. Как давно появилась эта маска?
5. Что ваша маска говорит миру?

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 6

Тема: «Гнев и конфликт. Искусство управлять эмоциями»

Цель: Познакомить участников со способами управления эмоциональным состоянием в конфликтных ситуациях. Сформировать навыки конструктивного выражения негативных эмоций, таких как гнев, ярость, злость.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Я - сообщения.
5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

1. Упражнение - разминка «Аплодисменты»

Психолог: Давайте поприветствуем, друг друга так, я начну, а вы продолжите: «Я хочу поприветствовать... (имя)» - и аплодирую этому человеку.

Тот, кого я назвала, встает и так же приветствует следующего, любого из сидящих - ему мы хлопаем уже вдвоем и т.д. Человеку, которого назовут последним, достается не только приветствие, но и самые громкие аплодисменты!

2. Игра «С закрытыми глазами»

Психолог: Сейчас я скажу «раз» и все закрывают глаза, на счет «два» встанем и не открывая глаз, поменяемся местами. Каждый должен найти себе место, на стулья которые слева и справа садиться нельзя.

- Игра продолжается, сейчас найдите себе партнера из тех кто сидит напротив, делаем это молча, поднимите руки кто не нашел. Теперь я попрошу закрыть глаза. И когда скажу «начали», все встали и поменялись местами со своими партнерами.

- Игра усложняется, сейчас закройте глаза, сейчас некоторым из Вас я предложу поменяться местами. Открыть можно как окажитесь на новом месте. Итак, Маша и София, поменяйтесь местами.

- Игра становится еще сложнее, на счет «раз» каждый, сидя на своем месте и молча выбирает себе пару. На счет «два» мы все закрываем глаза, встаем и находим себе пару. Открываем глаза когда я скажу.

3. Вступление

Психолог: Гнев - малоприятная эмоция, поэтому часто его проявление оказывается под запретом. Но если запретить себе его проявление, гнев никуда не денется. Необходимо учиться управлять своим гневом.

Вопросы:

1. В каких ситуациях люди злятся друг на друга?
2. Чем полезна и вредна злость?

3. Как может проявляться злость?

4. Какие эмоции могут быть поводом для конфликта?

(Очень часто поводом для конфликтов являются злость и гнев).

4. «Почему люди кричат» философская притча

Психолог: Как-то во время занятий Учитель задал вопрос своим ученикам:

- Кто из вас может ответить, почему люди кричат, когда конфликтуют, ссорятся и выясняют отношения?

- Наверное, потому, - ответил один из учеников, - что теряют спокойствие.

- Но почему нужно именно кричать? Ведь человек находится рядом с тобой. Расстояние между вами невелико. Разве нельзя говорить тихо? Почему человек кричит, если сердится?

Ученики предлагали разные ответы, ни один из которых не устроил Учителя.

Поняв, что он не дождеться нужного ответа, Учитель объяснил:

-Когда люди ссорятся, они не слышат друг друга, они не понимают друг друга, и тогда их сердца отдаляются. Для того, чтобы преодолеть это расстояние, им приходится кричать, чтобы услышать друг друга. И чем сильнее непонимание, чем сильнее конфликт между людьми, тем больше расстояние и тем громче они кричат.

5. Танцевальная пауза

Психолог:

Сейчас мы танцуем, танец радости, нам очень весело, мы веселимся.

Сейчас танцуем - танец грусти

А теперь танцуем - танец злости, как будто мы очень злимся, мы злимся топаем ногами, машем руками.

И вот мы танцуем - танец удивления

И снова мы танцуем - танец радости.

6. Упражнение «Чувства-ассоциации»

Психолог: Я буду называть чувства, а вы называть ассоциации к ним.

1. Если бы злость была растением, то каким?

2. Если бы раздражение было бы природным явлением, то каким?

3. Если бы ярость была птицей, то какой?

4. Если бы гнев был цветом, то каким?

5. Если бы обида была бы водоемом то каким?

7. Упражнение «В какой части тела, живет гнев»

Психолог: Закройте глаза и представьте, что вы очень сильно разозлилась и у вас в теле появилась злость. Теперь откройте глаза и покажите место, в котором у вас была злость.

Направьте все свое внимание к этой части тела.

Вопросы:

1. Какой образ этой части тела возникает?

2. Каким животным могла бы быть, эта часть тела?
 3. Реальное, сказочное или сочетание из нескольких животных?
 4. Побудьте некоторое время этим животным, двигайтесь также.
- (Выполняют все вместе)

8. Упражнение «Управляем злостью, выражаем гнев»

Психолог: Расскажите о своих способах, выражения гнева.

- Продолжить фразу: Я злюсь когда...

Расскажите какие вы используете способы для выражения гнева?

Вы рассказали о своих способы выражения злости, а сейчас вы узнаете и другие способы и даже попробуете их:

- побоксировать подушку
- побоксировать матрас
- комкать и рвать бумагу;
- громко кричать, в мешок, можно использовать «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- скомкать пластиковые бутылки;
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;

Обсуждение: Как Вам было выполнять это упражнение?

9. Упражнение «Ковер мира»

Психолог: Вы будущие медиаторы и знаете, что ссоры и конфликты - это часть нашей жизни, еще, что нужно уметь договариваться. И мы этому учимся на этих занятиях. И сегодня мы тоже будем учиться договариваться. В вашей жизни бывает так, что вы имеете одно мнение, а кто-то другое?

Нам поможет сегодня вот этот ковер (расстелить ткань). Это ковер мира, на котором можно договариваться, находить общий язык, создавать мир.

Например сейчас у нас есть апельсин, и хотят его получить оба участника и как договориться кому он достанется. Пары выходят и договариваются на ковре, повторяться нельзя. После каждой пары аплодисменты.

10. Арт-терапия «Ковёр мира и дружбы»

Теперь берем наш ковер мира и украшаем его, делаем его красивым.

Вопросы:

1. Какие есть идеи?
2. Что означают те или иные символы?

В завершении работы, написать свои имена, оставить отпечаток ладони.

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 7

Тема: «Мой характер»

Цель: Дать представление о слабых и сильных сторонах характера. Мотивировать на осознание черт характера у медиатора. Помочь участникам осознать проявление каких черт характера приводят к конфликтам, а каких помогают разрешать споры.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Я - сообщения.
5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

1. Упражнение - разминка

Психолог: Каждый из вас должен назвать свое имя, а затем назвать черту характера, начинающуюся с первой буквы вашего имени.

2. Упражнение-разминка «Поменяйтесь местами те, кто...»

Психолог: Правила игры заключаются в том, что вы должны честно оценивать свои качества, как положительные, так и отрицательные. В центре сидит ведущий, количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: «Поменяйтесь местами те, кто...». Затем ведущий называет какое-либо качество (например: кто считает себя добрым, умным, справедливым, красивым, терпеливым, сильным, веселым, ленивым, трусливым, грустным. Кто может рисовать, петь, готовить, кто не умеет общаться и так далее). Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим.

Вопросы:

1. Ребята вам трудно было оценивать свои отрицательные качества?
 2. Что вы заметили?
- Вот видите, какие вы все разные и по характеру, и по внешнему виду.

3. Мозговой штурм. Как характер проявляется в конфликтных ситуациях.

Психолог: Есть такое выражение «А он фрукт еще тот!» можно употребить как в положительном, так и в отрицательном смысле, о чем же идет речь? (о качествах характера)

Вопросы:

1. Как вы думаете какие черты характера, проявляются в конфликтах?
2. С какими людьми, вы чаще всего конфликтуете?
3. Разрешение конфликта - дело трудное. Некоторые считают, что предложить помириться первым - значит проявить слабость характера. А как вы думаете?
4. Какие качества вы считаете слабыми, а какие сильными?
5. Какие черты характера мешают, а какие вы хотели бы приобрести?
6. Как вы думаешь какие черты характера нужны медиатору?
7. Представьте, что вы поймали золотую рыбку, она может подарить вам любое качество характера, если скажете, зачем оно вам нужно?

4. Игра-ассоциация «Какой я фрукт»

Участники передают по кругу мяч и называют с каким фруктом - овощем себя ассоциируют и два качества этого фрукта - овоща? (Например: я ананас - большой и яркий, я перец - острый и полезный...)

5. Упражнение «Фруктовый сад»

На доске нарисованы два дерева. Одно дерево «Яблоня», второе - «Лимонное дерево». Участникам раздаются листики вырезанные в виде яблок и лимонов. Предлагается попробовать более четко определить, какие черты характера им помогают в жизни, какие черты характера им мешают.

Задача: Черты характера, которые помогают предлагается записать на яблоках, а черты характера, которые мешают - на лимонах. Те, кто записал, подходят к соответствующим деревьям и при помощи скотча прикрепляют фрукты к ветвям. После того, как все ученики прикрепят свои фрукты к деревьям, результат озвучивается.

Психолог: Вы написали сейчас свои достоинства и недостатки. Какие из них вам удалось или хотелось бы преодолеть?

6. Упражнение «Ругаемся овощами»

Психолог: А вы знаете, что иногда фрукты и овощи могут помочь нам в ссоре. Если она все-таки произошла, очень трудно удержаться от обидных слов. Но чтобы эти слова не принесли ущерба окружающим их можно приручить. В парах - представьте, что вы поссорились, но вдруг оказалось, что они оба забыли обидные слова, остались лишь названия овощей и фруктов. Все вместе - давайте попробуем поругаться овощами, начинаем по кругу, можно продолжить в паре.

**7. Характер фруктов-овощей, неоконченный рассказ.
(В.Ю. Слабинский в модификации)**

Выбери себе фрукт или овощ и черту характера для него. Заверши рассказ, придумай выход из конфликтной ситуации с этим фруктом-овощем.

На доску прикрепить картинки фруктов и овощей: аккуратный апельсин, вежливый банан, терпеливая морковь, гибкая петрушка, застенчивый гриб, умеренный горох, дружелюбный кабачок, надежная помела, скромная слива, ответственный огурец.

Варианты рассказов:

1. Однажды «аккуратный апельсин» пришел домой, зашел в свою комнату и увидел, что все его вещи разбросаны, а его младший брат уже сидит за его столом и хочет включить компьютер... его дальнейшие действия.

2. Одним поздним вечером «вежливый банан» возвращался домой, по дороге он встретил своих одноклассников, которые предложил ему пойти с ними в гости к «наглому арбузу», ему не хотелось идти к нему в гости и он ответил...

3. Как только «терпеливая морковь» зашла в класс, то сразу услышала привычные смешки в свой адрес, но сегодня она твердо решила, что не станет терпеть оскорбления и...

4. В этот день проходили соревнования в которых участвовала «гибкая петрушка», она пол года тщательно готовилась к ним и была уверена в своих силах, но когда она пришла в раздевалку она увидела, что ее соперница испортила ее костюм, она очень расстроилась...

5. Учитель предложил ученикам высказать свое мнение о рассказе, «Застенчивый гриб» очень хотел высказать свое мнение, но боялся, что учитель осудит его, а одноклассники будут смеяться, и поэтому молчал, как обычно, если бы ...

6. «Умеренный горох» очень хотел поиграть в компьютерную игру, но было уже поздно, и мама в третий раз сказала, ложиться спать, а игра была такая интересная что...

7. «Дружелюбный кабачок» перешел в новую школу и пришел в новый класс, одноклассники встретили его равнодушно и без интереса, а некоторые враждебно, тогда он...

8. «Надежная помела» с одноклассниками затеяла совместный проект - плакат для школьного праздника, но одноклассники то опаздывают к встрече, то у них нет нужных материалов, а праздник уже завтра...

9. Сегодня «Яркая малина» снова хвасталась своим новым нарядом и новым телефоном и сказала «Скромной сливе», что она совсем не модная и выглядит несовременно, но «Скромная слива»...

10. Ответственный огурец» пообещал сделать уборку в доме, но не успел, мама пришла домой и...

Обсуждение: Расскажи о собственной аккуратности...(о каждом качестве)? Для чего она нужна?

8. Упражнение «Качество в подарок»

Участники передают мяч, и называют по одному хорошему качеству, как бы даря его соседу в подарок.

9. Упражнение «Мое могущество»

Психолог: Мы сегодня говорили о чертах характера и узнали, что есть черты характера, которые помогают, а которые мешают нам в жизни. Черты характера, которые могут привести к конфликтам, ссорам.

1. Какие качества помогают тебе победить слабости? (например: Сила воли)
2. Какие есть у вас слабости, которых хотелось победить, преодолеть?
3. Что помогает справляться с тем, что тебе мешает?
4. Я хотел бы стать более...

10. Арт-терапия «Сад своего характера»

Создай сад своего характера из пластилина, теста... сад своих главных черт, которые помогают тебе в жизни. Какие бы ты хотел вырастить в этом саду качества-растения, которые тебе необходимы.

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 8

Тема: «Подросток и конфликты»

Цель: формирование и развитие навыков разрешения конфликтов у подростков в школе, в семье, при общении со сверстниками.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Я - сообщения.
5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

1. Упражнение «Я сегодня вот такая (ой)»

Участники встают в круг. Каждый должен представиться, подумать и выразить при помощи позы, жестов, мимики то состояние, в котором он находится на данный момент. Затем аплодируют друг другу.

2. Притча «Коробочка»

Один человек всю жизнь искал безоблачное, счастливое, идеальное устройство жизни. Он сносил немало башмаков, обойдя много стран. Наконец, в одном городе на площади он увидел толпу. Все стремились пробиться к стоявшей в середине коробочке и заглянуть в одно из ее окошек.

Когда это удалось нашему страннику, то он был потрясен, очарован тем, что увидел. Это было то, к чему он стремился всю жизнь.

Вечером, счастливый, он расположился на отдых под крепостной стеной. Рядом пристроился такой же бродяга. Они разговорились. Бродяга с восторгом стал описывать то, что он увидел в одном из окошек коробочки. Но оказалось, что он увидел совсем другое. Как так?

-Ты просто смотрел с другой стороны, - был ответ.

3. Беседа

1. Могут ли быть у всех одинаковые интересы, убеждения, взгляды?
2. Возникают ли у вас проблемы по поводу невымытой посуды, занятий с младшими братьями, сестрами, покупки необходимой вещи?

Психолог: Все люди разные. У нас могут быть разными не только возраст, пол, внешность. Поэтому не удивительно, что мы по-разному воспринимаем одни и те же вещи, явления. У нас разное настроение, мы говорим о себе разные вещи.

Вся история человечества - это история бесконечных войн и конфликтов. Конфликты существовали, всегда и будут существовать, они - неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни...

Общество без конфликтов возможно, наверное, лишь при полной утрате индивидуальности и свободы...

4. Упражнение «Да - нет»

Психолог: А теперь разыграем ситуацию.

(В центре кабинета - два добровольца показывают упражнение «да - нет» на примере ситуации с дежурством по классу).

- Я дежурил вчера.

- Нет.

- Дежурил.

- Нет.

- Да.

Нет и т.д.

Вопросы:

1. Конфликт ли это? Почему?

5. Упражнение «Перетягивание каната»

Психолог: Давайте поделимся на две группы: одна - мальчики, другая - девочки. Сейчас мы сыграем в простую игру - перетягивание каната.

- Победила команда... Спасибо, садитесь.

Вопросы:

1. Как вы думаете, в результате этой игры мог возникнуть конфликт?
2. А из - за чего он мог возникнуть?

Предположительные ответы:

Мальчики сильнее. Некоторые тянули с полной отдачей, а другие просто держались за канат.

6. Упражнение «Гусеница»

Участники встают в круг, взявшись за руки. Каждый выбирает в комнате то место, куда ему хотелось бы попасть, но не произносит это вслух. В течение трех минут участники должны побывать в том месте, которое выбрали. Задание выполняется молча, участники не разъединяют рук.

На следующем этапе упражнения участникам разрешается разговаривать. Задание тоже.

Вопросы:

1. Какие чувства вы испытывали, когда выполняли упражнения молча?
2. Что хотелось сделать?
3. Удалось ли вам достигнуть поставленной перед вами задачи, когда вам было разрешено разговаривать между собой?

7. Давайте вспомним, кто такой медиатор?

Инструкция для медиатора (см. приложение)

8. Упражнение «Ролевая игра - Электричка»

Участникам группы раздаются следующие роли: «проводник», «контролер», «начальник поезда», «пассажиры электрички, которые по какой - либо причине едут без билета». **Назначается медиатор.** Далее в «салон электрички» заходят по очереди водящие, которые требуют предъявить проездные документы. Задача всех участников - разыграть конфликтную ситуацию, а медиатору помочь найти из неё выход.

9. Арт-терапия «Рисунок вдвоем, втроем»

Группа делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги и краски. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя.

Необходимо взять одну кисть вдвоем так, чтобы оба участника держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Готовые рисунки обсуждаются по принципу: почему нарисовали именно это, кто что рисовал, как вам рисовалось и т. д.

Выясняется, что дети вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то «рвался в бой» и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал «по очереди», а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

- Почему это так?

Оказывается: в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному.

10. Упражнение «Дерево дружбы»

В конце занятия все берутся за руки. Один человек - «дерево». Он стоит на месте, а игрок с другого края ведет всех по кругу, постепенно закручивая всех вокруг него.

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 9

Тема: «Яблоко раздора»

Цель: обучение методикам работы с детьми по формированию навыков эффективного поведения в конфликтных ситуациях

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Я - сообщения.
5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

1. Упражнение «Воспроизведи позу»

Инструкция: Встаньте в круг. Один из участников сейчас постарается встретиться взглядом с кем-то из группы. После этого он говорит «Привет, Олег!», и показывает любое приветственное танцевальное движение. Олег вместе с остальными участниками группы повторяют имя и приветственное танцевальное движение. И так до тех пор, пока не поприветствуют каждого.

Вопросы:

1. Какое приветственное танцевальное движение вам больше всего понравилось?
2. Может ли отобразить приветственное танцевальное движение внутреннее состояние человека?

2. Упражнение «Ассоциации по поводу предстоящего тренинга»

Инструкция: Отвечать надо искренне. Отнеситесь к выполнению упражнения со всей серьезностью.

Карточки:

1. Если бы наши занятия были животным, то это был бы...
2. Если бы наши занятия были растением, то это была бы...
3. Если бы наши занятия были насекомым, то это был бы...
4. Если бы наши занятия были цветком, то это был бы...
5. Если бы наши занятия были песней, танцем, то это была ...

Вопросы:

1. Трудно ли было называть ассоциации?
2. Интересно ли было слушать остальных?
3. Что нового вы открыли для себя?
4. Какой из ответов вам больше всего понравился?

3. Упражнение «Мозговой штурм»

1. Назовите как можно больше ситуаций, которые приводят к конфликту;
2. Перечислите стратегии выхода из конфликтных ситуаций;
3. Опишите черты конфликтной личности.

4. Просмотр социальных роликов:

«Яблоко раздора», «Победа над конфликтом».

5. Упражнение «Найди своих»

Инструкция: Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет понятие связанное с конфликтом. Задача: найти своих, т.е. тех же людей, которым это же слово было сказано. Найти тихо, не вербально, любым способом.

(Подсказка: сказано будет 4 слова.)

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

Слова: спор, нападение, защита, компромисс.

6. Упражнение «Тух-тиби-дух»

Инструкция: Начните ходить по аудитории, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников группы, и сердито произнесите волшебное слово: «Тух-тиби-дух!». В это время другой участник должен, если захочет, ответить тем же - сердито-сердито произнести: «Тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться, подходите к другим участникам и также сердито говорите волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

Вопросы:

1. Что вы чувствовали, когда вам говорили сердито волшебное слово?
2. Трудно ли было говорить это слово другим людям?
3. Расскажите о вашем настроении, самочувствии.

7. Упражнение «Бросание мяча»

Психолог просит всех сесть в круг.

Инструкция: во время бросания мяча разговаривать нельзя. Бросайте друг другу мяч так, чтобы он как можно меньше падал на пол, и побывал у всех участников.

Вопросы:

1. Что помогает справиться с заданием?
2. Что затрудняет?

Психолог: выполнение этого упражнения наглядно показывает, как мы в жизни общаемся друг с другом: уважительно, внимательно или грубо, или думая только о себе.

8. Упражнение «Общение в парах»

Цель: Развивать умение договариваться друг с другом, помочь увидеть, как важно смотреть в глаза собеседнику при разговоре с ним

Двое детей садятся спиной друг к другу. Их задача - договориться о чем-нибудь или рассказать что-нибудь друг другу. Лучше, если тему для разговора придумают сами дети, но и психолог может им в этом помочь. После игры дети обмениваются впечатлениями и делятся своими ощущениями.

Ситуации:

1. Оба участника сидят спиной друг к другу;
2. Один сидит, другой стоит;
3. Поменялись местами;
4. Оба сидят рядом;

Вопросы:

1. Было ли вам удобно разговаривать?
2. Хотелось ли вам что-нибудь изменить?

9. Упражнение «Молекулы»

Подросткам предлагается по команде ведущего двигаться по комнате как молекулы в хаотичном порядке, а затем по его команде объединиться, вначале по две молекулы, по четыре молекулы, по шесть молекул (количество можно менять произвольно)

10. Арт - терапия «Грифонаж»

Психолог: Грифонаж в переводе с французского языка - маранье, каракули, рисование на скорую руку, поэтому второе название у этой техники рисования - «Каракули»

Приступим к работе. На альбомном листе простым карандашом «накарябайте» что -нибудь. Для этого проведите сначала длинную линию в любом направлении, а затем свободно «покружите» по бумаге, рисуя петли и изгибы, пересекая уже нарисованные линии новыми. При этом старайтесь не отрывать карандаша от бумаги.

В этот промежуток времени Вы выходите на прямую связь с Вашим подсознанием. О чем именно оно хочет сообщить Вам, расскажут рисунки, наброски и даже каракули.

Когда вы почувствуете, что линий достаточно, остановитесь. У вас получились каракули.

Желательно рисовать левой рукой для правшей, и правой для левшей.

Затем присмотритесь, подключите свое воображение, и найдите какой -нибудь образ (животное, растение, предметы и т.д.)

Выделите этот образ фломастером. Раскрасьте его.

Затем готовим фон на втором листе бумаги, который будет соответствовать вашему образу. Вырезаем тот образ, который получился и приклеиваем его на фон.

- Что у вас получилось?

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 10

Тема: «Играя в конфликт, обучаемся вместе»

Цель: формирование навыков выбора стратегий разрешения межличностных конфликтов, активной позитивной жизненной позиции. Обучение навыкам работы в команде, коммуникативным навыкам медиатора.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).
4. Я - сообщения.
5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

2. Упражнение «Коммуникативная карусель»

Участникам предлагается, поздороваться с каждым участником (любым безопасным способом), и продолжить предложение: «Я больше всего люблю...» или «У меня лучше всего получается...»

3. Упражнение «Ассоциации к слову конфликт»

Психолог: Мы часто сталкиваемся со ссорами, непониманием. Давайте посмотрим на конфликт по - другому.

Давайте представим, что конфликт это...

1. мебель, то какая;
2. цвет - то какой;
3. одежда, то какая и т.д.

4. Просмотр мультфильма «Лиса и Журавль»

5. Мозговой штурм «Каким должен быть медиатор?»

Участники на флипчарте, записывают какими качествами должен обладать медиатор.

В ходе и в конце занятия психолог снова и снова обращается к записям и обсуждает вместе с ребятами.

6. Упражнение «Лиса и журавль» продолжение

Психолог: Как известно, Лиса и Журавль приглашали друг друга в гости, чтобы наладить отношения, но каждый другого подчевал таким угощением, который тот не мог съесть. Лиса подала Журавлю размазанную по тарелке кашу, и он не смог ее склевать, а Журавль предложил Лисе откусать из кувшина с узким горлышком, в который она не смогла просунуть свой нос.

Участникам предлагается разделить на две группы. Одна подгруппа вживается в роль Лисы, другая - в роль Журавля. Группы отвечают на вопрос: «При каких условиях вы сможете пообедать?»

Если конфликт не разрешается. Назначается медиатор.

Общий итог: что необходимо для конструктивного разрешения конфликта (фиксируется на флипчарте).

7. Упражнение «Улитка»

Участники группы делятся на пары. В паре один человек является улиткой, другой атмосферным явлением. У улитки завязаны глаза. Задача обоих определить свою цель в пространстве: улитке дойти до цели, атмосферному явлению - довести «улитку» до своей передвигаются очень медленно.

Обсуждение строится с позиции обеих ролей:

1. Как себя чувствовала улитка, а как атмосферное явление?
2. Что помогло, а что помешало достичь цели обоим участникам?
3. Что необходимо учитывать при общении с другими людьми?

8. Упражнение «Конфликт»

Разрешение конфликтных ситуаций с точки зрения различных стратегий поведения. Деление учащихся на подгруппы, каждой из которой дается ситуация. Необходимо продумать решение ситуации.

Ситуация 1. Родители отправляют тебя в магазин за картошкой, а ты хочешь играть в компьютерные игры

Ситуация 2. Родители считают, что ты много времени проводишь за компьютером и поэтому поздно ложишься спать. Они запретили тебе заниматься за компьютером и даже стали забирать, уходя из дома, сетевой шнур. Тебя это не устраивает.

Обсуждение каждой ситуации по схеме:

1. Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
2. Был ли их выбор разрешения конфликтной ситуации эффективным?
3. Как вы думаете, какая была выбрана стратегия поведения решения данной ситуации?

9. Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»

Психолог предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, неприкрытым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...» По окончании упражнения психолог задает вопросы:

1. Трудно ли было хвалить себя?
2. Какие чувства вы испытывали при этом?

10. АРТ - терапия «Мандала Взаимопонимания»(автор Ермолаева Е.А.)

Предлагается сделать мандалу на CD-диске или одноразовой тарелке с использованием: попкорн, камешки, ракушки, цветы, макаронные изделия... Крепятся украшения на пластилин. Презентация, обсуждение.

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 11

Тема: «Конфликт и стресс»

Цель: Развитие навыков адекватного выбора поведенческой стратегии, преодоления стресса при конфликтах. Ознакомить со способами снятия психомышечного напряжения.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.
3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).

4. Я - сообщения.

5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

1. Упражнение - разминка

Это упражнение потребует от участников слаженности, согласованности действий:

1. На раз-два-три все становятся в круг и берутся за руки.
2. На счет раз - все одновременно приседают на корточки, на счет два одновременно встают.
3. На счет раз-два-три нужно повернуться спиной к кругу и взяться за руки.
4. На счет раз-два-три нужно согнуть руки в локтях и соединиться локтями друг с другом, стоя спиной к кругу. Теперь не расцепляя локтей, на счет раз-два необходимо присесть на корточки, на счет три четыре - одновременно встать.

2. Вступление

Психолог: Стресс и конфликт неразрывно связаны. Кто из нас не оказывался в стрессовой ситуации, вас расстроил разговор с родителем, конфликт с одноклассниками или конфликт с учителем. И чаще всего, конфликтную ситуацию мы переживаем как серьёзную неприятность - стресс.

Вопросы:

1. А может ли стресс быть причиной конфликта?
2. Как справиться с этой ситуацией?
3. Какими приемами для самостоятельного снятия стрессовых состояний пользуетесь Вы?

Психолог: Стрессы нельзя копить в себе.

На этом плакате вы можете увидеть, как влияет стресс на организм. Стрессы сильно снижают иммунитет со всеми вытекающими отсюда последствиями: тревога бледность, краснота, страх, учащение пульса, напряжение, дрожь, неуверенность, потливость, растерянность, сухость во рту, подавленность, затруднение дыхания, незащитность, расширение зрачков, паника, мышечная скованность, трудности глотания, желудочный спазм.

Сегодня мы будем учиться способам снижения уровня стресса.

3. Упражнение «Скульптура»

Психолог: Вспомним известные выходы из конфликта, следующим образом:
- разделить участников на пары и раздать карточки со словом «стратегии», название скульптуры не произносится вслух.

Задача: Изобразить в виде скульптуры стратегию выхода из конфликта, (название стратегии написано на карточке), а остальные участники

угадывают название стратегии и называют ее положительные и отрицательные стороны и последствия.

4. Просмотр видео «Школьные конфликты»

Психолог: Ваш вариант, как можно было поступить в данной ситуации?

Приемы снижения напряжения и восстановления после стресса.

5. Упражнение «Дыхательная релаксация»

Инструкция: «Наиболее простой способ - это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

6. Упражнение. «Мышечная релаксация».

Для рук:

1. Сжать кисти рук в кулак, разжать
2. Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

Для ног:

1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

Для лица:

1. Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

Для спины и плечевого пояса:

1. Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

7. Игровое упражнение «Свечки на торте»

Психолог: Представьте, что мы свечки на торте. Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Поначалу мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки, как свечки. А теперь огонь припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у», - и вы снова становитесь стройными и прямыми.

8. Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь» (Кипнис, 2004)

Содержание: В каждом раунде игры участвует четверо игроков и двое судей. Первый и второй игроки садятся на стулья напротив друг друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за

стулом второго участника. Это их стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате.

Правила игры: В течение 2-3 минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока. Второй игрок может выполнять любые движения сидя, стоя, передвигаясь по комнате. Первый игрок также должен отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Главное, чтобы не было длинных пауз между вопросами. Отвечать первый игрок может с юмором, нелогично, фантазировать, но ответы «Да», «Нет», «Не знаю» использовать нельзя.

Судьи также участвуют в игре. Первый судья следит за тем, чтобы игрок не пропускал движений и повторял каждое из них. За каждое пропущенное движение начисляется штрафное очко. Второй судья начисляет штрафные очки, если игрок использует запрещенные ответы. За каждый запрещенный ответ начисляется штрафное очко. Судьи при начислении штрафа за нарушение инструкции вслух громко произносят: «Штраф за нарушение инструкции»

Обсуждение: Игрокам можно задать следующие вопросы:

1. Какие действия было сложнее выполнять - повторять движения партнера или отвечать на вопросы?
2. Были ли во время игры ситуации, когда вам казалось, что вы теряете контроль над ситуацией? Что помогло собраться и продолжить выполнение упражнения?

9. Упражнение «Убежище. Место, где спокойно и комфортно»

Психолог: «Сейчас представьте себе убежище - такое место, где бы вы чувствовали себя очень спокойно, очень комфортно, где никто в целом свете не может вас побеспокоить без вашего согласия. Это может быть: ваша собственная комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Единственное условие - чтобы вы чувствовали себя спокойно, комфортно, в безопасности. И когда вы найдете или представите себе такое место, можете кивнуть головой, я буду знать, что вы нашли его. И я прошу вас просто побыть там... позволяя себе полностью ощутить эти приятные чувства уверенности... покоя... комфорта... И в этом состоянии может измениться время... и несколько мгновений сейчас могут растянуться и стать несколькими часами и больше... временем, достаточным для того, чтобы можно было успокоиться, отдохнуть... набраться сил... И какое-то время я не буду к вам обращаться, и это совершенно не будет вас беспокоить... Я не ограничиваю вас во времени... Просто когда вы почувствуете себя успокоившимися и отдохнувшими, можете выйти из своего убежища и вернуться сюда... И вы знаете, что для этого достаточно глубоко вздохнуть и открыть глаза».

10. Арт-терапия. Коллаж «Я и стресс» (диптих)

Психолог: «Коллажирование не только поможет вам снять стресс, но и почувствовать себя творцом новой реальности, стать увереннее в себе и своих стремлениях».

Материалы: Журналы разной тематики, листы А3, клей, цветная бумага, фольга, фломастеры, цветные карандаши.

Психолог: «Вам нужно будет выполнить два коллажа. Первый коллаж будет называться «Я и стресс», вспомните любую конфликтную ситуацию, вызывавшую стресс, вспомните свои чувства и эмоции и подберите вырезки из журналов, которые отразили бы эти переживания. После окончания работы над первым коллажем, сделайте глубокий вдох и выдох».

«Теперь можно приступить к выполнению второго коллажа «Стратегии снятия стресса». Создайте второй коллаж, на котором изобразите различные стратегии снятия стресса, вспомните состояние покоя, равновесия, подумайте о том, что вам нравится больше всего, что вызывает у вас положительные эмоции, и подобрать соответствующие образы, вы можете вырезать целые изображения или их фрагменты, фразы и отдельные слова».

Обсуждение:

1. Какие эмоции вы испытывали во время создания коллажа?
2. Придумайте название для ваших коллажей.
3. Какие способы снятия напряжения вы нашли?

Например: физическая активность, плавание, труд, рассказать о своих проблемах родителю, психологу, юмор, отдых, литература, музыка, рисование.

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

Занятие 12

Тема: «Взгляд в будущее» (завершение проекта «Согласие...»)

Цель: закрепить знания детей о конфликте, стратегиях выхода из конфликтных ситуаций, медиаторе, медиации. Содействовать осознанию участников своего поведения, формировать умения позитивно разрешать конфликты, адекватно оценивать себя, находить взаимопонимание с окружающими людьми.

Ритуал начала занятия.

ПРАВИЛА:

1. Не перебивать - у каждого есть возможность быть выслушанным до конца.
2. Не оскорблять, чтобы все чувствовали себя в безопасности.

3. Конфиденциальность - не рассказывать окружающим о том, что происходило на встрече (только результат или подписанный договор).

4. Я - сообщения.

5. Правило «Стоп».

Имя. Настроение. Новости.

Ход работы:

2. Ритуал приветствия «Пальцы»

Подростки образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде психолога все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число.

Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

Анализ:

Можно выявить лидеров (тех, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

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

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.

4. Упражнение «Конфликт и Конфликтные привычки»

Психолог: Давайте вспомним, что такое конфликт...

Давайте вспомнит, какие стратегии поведения выхода из конфликтных ситуаций бывают.

Определяют пять основных стратегий поведения:

1. сотрудничество;
2. компромисс;
3. избегание;
4. приспособление;
5. соперничество

Психолог: А какие конфликтные привычки (привычное поведение человека в конфликте) используют люди в той или иной стратегии поведения?

Психолог называет стратегию, а дети называю поведение человека в этой стратегии.

Наиболее полное представление о стратегиях и тактиках поведения в конфликте можно получить, зная типичные «конфликтные привычки» (психологические реакции поведения), которые свойственны всем людям, вступающим в конфликтные отношения.

Рассматривая одну и ту же конфликтную ситуацию, можно проследить, как меняются психологические реакции поведения участников конфликта в зависимости от выбранной стратегии поведения.

Ситуация: Вы твердо не согласны с тем, что вам говорит человек. Вы готовы защищать свою точку зрения, но чувствуете, что Вам его не переубедить.

Стратегия поведения - Избегание

«Конфликтные привычки»:

1. прекращаете разговаривать с этим человеком;
2. подавляете в себе несогласие с ним;
3. становитесь в позу обиженного;
4. ощущаете подавленность от непонимания с его стороны;
5. переходите на сдержанный тон в обращении с ним и формальные отношения;
6. скажете неприятные слова о нем, но не ему;
7. намерены прекратить заботу о нем, поддержку действий, начинаний;
8. мысленно вычеркиваете его из списка друзей или партнеров общего дела.

Стратегия поведения - Приспособление

«Конфликтные привычки»:

1. делаете вид, будто ничего не произошло;
2. предпочитаете пойти на его условия ради мира;
3. ругаете себя впоследствии за то, что не смогли ничего противопоставить;
4. употребляете все свое личное обаяние, чтобы достичь цели;
5. ничего не предложите для решения проблемы, но подумаете, как организовать интригу;
6. сделаете все, чтобы скрыть свое раздражение, огорчение и бессилие.

Стратегия поведения - Соперничество

«Конфликтные привычки»:

1. продолжаете доказывать человеку ошибочность его точки зрения;
2. выражаете ему свое раздражение и демонстрируете его, пока человек не примет Вашу точку зрения;
3. пробуете его перехитрить;
4. предпочитаете криком решить проблему;
5. станете искать союзников с целью оказать на противника должное воздействие;

6. твердо потребуете, чтобы ради соглашения противник уступил;
7. можете прибегнуть к физическому или моральному насилию.

Стратегия поведения - Компромисс

«Конфликтные привычки»:

1. предложите делить «конфликтный пирог» поровну;
2. вам, прежде всего, нужны нормальные отношения на будущее (боязнь попасть под пресс давления своего противника дает выход на компромисс);
3. вы немного уступите, но для того, чтобы получить чуть-чуть больше (деляческий компромисс).

Стратегия поведения - Сотрудничество

«Конфликтные привычки»:

1. признаете реально существующий конфликт без иллюзий, без недомолвок;
2. не скрываете своих интересов, претензий и требуете этого от своего партнера;
3. отказываетесь от своих имеющихся преимуществ, не злоупотребляете своим силовым потенциалом, так как предполагаете действовать с партнером на равных (паритетные социальные отношения);
4. приглашаете партнера к совместному поиску решений конфликтной проблемы;
5. честно принимаете на себя ответственность за удачу и неудачу в разрешении конфликта;
6. в случае неудачи стараетесь не стать врагами, а продолжать совместные поиски выхода из конфликтной ситуации.

Психолог: Современным аналогом мирного, цивилизованного разрешения конфликта является стратегия поведения **сотрудничества**, все действия и «конфликтные привычки» которой проходят под девизом: **«Я хочу выиграть только при условии, что выиграете и Вы»**. Чтобы эффективно использовать эту стратегию, нужно много работать над собой, так как в ее основе заложены не только высокая внутренняя культура человека, но и здравый смысл, взгляд на перспективу. Это надо постоянно учитывать и этому нужно постоянно учиться.

5. Упражнение «Единый организм»

Участники разбиваются на две команды. В командах распределяются роли: глаза, мозг, 2 руки, 2 ноги, сердце и другие части человеческого организма в зависимости от количества человек. Задача организма напоить мозг. У каждой составляющей организма есть ограничения: глаза только смотрят и подают информацию в мозг. Мозг дает сигнал всем остальным органам организма: рукам, ногам. Участники, играющие роли «рук», могут пользоваться только одной рукой в зависимости от роли (например «правая рука» может держать бутылку только правой рукой). У всех участников, кроме исполняющего роль «глаз», глаза закрыты. Чтобы напоить организм,

необходимо перейти из одного конца комнаты в другой, открыть бутылку с водой, налить в стакан, напоить участника, исполняющего роль «мозга».

Обсуждение.

6. Упражнение «Ящик недоразумений»

Дети разбиваются на пары. Один участник извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите 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 ... 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? ».

1. Какая реакция учителя на слова Сергея?
2. 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!».

1. Какова реакция девушки?
2. 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! ».

1. Какова реакция ученика?
2. Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение: 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 решения 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.

7. Упражнение «Фарватер»

Подобно упражнению «Слепой и поводырь», только «поводырь - фарватер» проводит двух «слепых-кораблей» между рифами, которыми служат стулья. В ходе обсуждения проясняется, легко ли было вести двух человек, как это происходило. Что чувствовали «корабли», когда их вел «фарватер».

8. Упражнение «Специальные навыки медиатора»

Психолог: Давайте вспомним, кто такой медиатор.

1. Как медиатор может организовать диалог двух людей.
2. Какими навыками должен обладать медиатор.

9. Упражнение «Ваше настроение и пожелания на будущее»

Все участники берутся за руки и по кругу говорят свои положительные эмоции и высказывают пожелания на будущее себе и другим.

10. Арт - терапия «Скульптура» (из пластилина, глина)

Перед зеркалом вылепить из самого себя скульптуру под названием «Бодрость. Уверенность. Сила. Жизнерадостность». Запомнить позу и мимику. «Надевать и носить» эту позу три раза в день.

Презентация. Обсуждение:

1. Что для вас эта скульптура?
2. Какими качествами вы ее наделили?
3. Что ей нужно для того чтобы справиться с конфликтными ситуациями?

Рефлексия.

Ритуал завершения занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение технологий медиации конфликтов в подростковой среде может быть весьма продуктивным и способствовать снижению социально-психологической напряженности в отношениях между подростками, а также их родителями и педагогами, улучшению социально-психологического климата в коллективе, повышению уровня конфликтологической грамотности субъектов образовательного процесса. Однако практика выявила и ряд существенных трудностей, связанных с внедрением медиации в образовательное пространство: понятие «медиация» не знакомо подавляющему большинству подростков; отсутствие в образовательных учреждениях специалистов, квалификация которых позволяла бы им успешно осуществлять функции медиатора и/или обучать и курировать медиаторов «равный - равному»; отсутствие доступных широкому кругу специалистов апробированных методических материалов.

Преодоление обозначенных выше трудностей предполагает ряд шагов, осуществление которых поможет становлению системы служб медиации для подростков: разработка, организация и проведение кампаний по информированию о целях, задачах и технологиях медиации для подростков, организация и проведение тренинговых занятий по медиации для подростков; организация служб медиации на базе образовательных учреждений; разработка методических материалов для медиаторов, работающих с подростками.

Каждому ребенку приходилось сталкиваться с конфликтом. Конфликты часто возникают с родителями, с братьями и сестрами, с бабушками и дедушками, в школе - с учителями, другими ребятами, частенько ссорятся ребята и со своими друзьями и подругами.

К сожалению, конфликтов в жизни избежать никому не удастся... Конфликты есть и вокруг детей, и в жизни взрослых...

В конфликте часто возникает агрессия, человек чувствует себя дискомфортно, переживает, жалеет о том, что сказал и чего не сказал...

прокручивает в голове различные варианты своего поведения...
придумывает ситуации, когда обидчику стало бы ох! как плохо....

Но в конфликте можно чувствовать и вести себя по-другому...

Можно быть в нем уверенным, конструктивно действующим, ответственным, контролирующим свои эмоции и позитивно рассуждающим...

Авторы надеются, что данное пособие станет маленьким шагом на пути внедрения идей медиации в практику работы с подростками, в том числе, в образовательных учреждениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
3. Авидон И., Гончарова О. Тренинг взаимодействия в конфликте. - Спб.: «Речь» 2008.
4. Аджиева Е.М., Байкова Л.А., Гребенкина Л.К. 50 сценариев классных часов. - М.: Педагогический поиск, 2005. - 160 с.
5. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Словарь конфликтолога. 2-е издание. СПб.: Питер, 2006. - 528 с.
6. Богатырева Т. Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками (10-12) лет. Методическое пособие для школьных психологов и социальных педагогов. - М.: Педагогическое общество России, 2007, - 144 с.
7. Бориснёв С. В. Социология коммуникации: Учеб. пособие для вузов. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003.
8. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Изд. «Ось - 89», 2001. - 224с.
9. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. - (Образовательный стандарт XXI).
10. Гамезо М.В., Петрова Е.А., Орлова Л.М. Возрастная и педагогическая психология. - М.: Педагогическое общество России, 2004. - 512с.

11. Грецов, А. Г. Тренинги развития с подростками: творчество, общение, самопознание. - СПб.: Питер, 2011. - 416 с.: ил.
12. Гришина Н. В. Психология конфликта. 2-е изд., перераб. - СПб.: Питер, 2006.
13. Дубов С.И. Групповая психология. Формы групповой работы// Журнал прикладной психологии. 2002, №1. – С. 51-68.
14. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб.: Издательство «Речь», 2007. - 256 с.
15. Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство. /под общей редакцией Карнозовой Л.М. - М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2012. –256 с.
16. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов/ Художники Г.В.Соколов, В.Н.Куров, - Ярославль: «Академия развития», 1997.- 208 с., ил. (Серия «Вместе учимся, играем»).
17. Лаврова Н.М., Лавров В.В., Лавров Н.В. Медиация: принятие ответственных решений (о теории и практике посредничества в разрешении споров) - М.: Институт консультирования и системных решений, Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, 2013. - 224 с.
18. Лидерс А. Г. Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами. - М.: Этерна, 2009. - 416 с.: ил. - (Современная психология).
19. Микляева А. В. Я - подросток. Программа уроков психологии. - СПб.: Издательство «Речь», 2006. - 336 с.: ил.
20. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг.- СПб.: Издательство «Речь» 2007.
21. Рогов Е.И. Психология общения. Учебник/ Е.И.Рогов.- М.: «Владос», 2001.
22. Рудякова О.Н. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги/ авт.-сост. О. Н. Рудякова. - Волгоград: Учитель, 2008. - 99 с.

23. Слабинский В.Ю. Характер ребенка. Диагностика, формирование, методы коррекции. СПб.: Издательство «Наука и техника» 2012. - 320 с.
24. Ткачева О.Ю. Программа подготовки команды учащихся к деятельности в школьной службе примирения «Медиация ровесников» Пермь, 2008.
25. Тренингов Н. Н. Управление конфликтами, или Бесконфликтное управление: Учеб. - практ. пособ. - М.: Приор, 2001.
26. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге; под ред. Н.Ю.Хрящевой.- СПб.: Речь, 2014.-272 с.
27. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.- М.: Генезис, 1998.- 160 с, ил.
28. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2002. - 336 с.
29. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. Практическое пособие. М.: Генезис, 2007.
30. Швейк Сьюзан «Худодественная мастерская для детей (Art Lab). - СПб.: Питер, 2014. - 144 с.: ил. - (Серия «Вы и ваш ребенок»)
31. В помощь школьным службам примирения. Сборник методических материалов. - Добрянка, 2008-32 с. Составители: Ю.В. Макурина, Н.Н. Грихутик - Педагоги дополнительного образования Центра «Логос»
32. Завуч. Управление современной школой № 1 - 2007 г., № 4 - 2007 г., № 8 - 2006 г.
33. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли: Пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. - 2-е изд-е. - М.: Просвещение, 2010 (а).
34. Сборник тренинговых материалов по медиации Б.: ОсОО «Next Print», 2010. - 413 с.
35. Селезнева Е.В. Общение как среда для саморазвития личности //Журнал прикладной психологии. 2002, №2. - С. 49-55.

36. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: Пособие для учителя / А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская и др.; под ред. А.Г. Асмолова. - М.: Просвещение, 2010 (б).

Интернет ресурсы:

37. Анкета «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Тестотека <http://testoteka.narod.ru/mlo/1/27.html>

38. А. Я. Психология

<http://azps.ru/training/2/trn3.html>

39. Ваш психолог

<http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45?start=20>

40. Методическая копилка СППС

<http://www.vashpsixolog.ru/documentation-school-psychologist/63-documentation-plans-reports-specifications/166-methodical-piggy-crp>

41. Психологос энциклопедия практической психологии

<http://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskie-uprazhneniya-dlya-lichnostnyh-treningov>

42. Пси-шпаргалка. Психологический образовательный сайт

<http://psylist.net/promet/>

43. Школьный психолог

<http://psycholog-school.ru/psikhologi/trening-shkolnogo-psikhologa-po-teme-podrostok-i-konflikty.php>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации

Инструкция: Ответьте на предложенные ниже вопросы, оценив, насколько свойственно вам то или иное поведение в конфликтной ситуации, для этого выберете один из трех предложенных вариантов ответа и поставьте: цифру 1 если вы так поступаете редко, цифру 2 если от случая к случаю и цифру 3 если часто.

«Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации?»

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.
3. Ищу компромисс.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему.
11. Повторяю одно и то же, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступаю и подталкиваю тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка и интерпретация результатов теста

Посчитайте сумму баллов по столбцам. Посмотрите, в каком столбце у вас получилось наибольшее количество баллов. Послушайте информацию о том, что это значит.

Интерпретация результатов теста

А - жесткий стиль решения конфликтов. Такие люди до последнего стоят на своем, защищая свою позицию, и во что бы то ни стало стараются выиграть. Уверены, что всегда правы.

Б - примиренческий стиль. Ориентирован на “сглаживание углов” с учетом того, что всегда можно договориться, на поиск альтернативы и решения, которое способно удовлетворить обе стороны.

В - компромиссный стиль. С самого начала разногласия прослеживается установка на компромисс.

Г - мягкий стиль. Проявляется в готовности встать на точку зрения противника и отказаться от своей позиции.

Д - уходящий. Этот стиль ориентирован на уход от конфликта. Люди данного типа стараются не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Бланк для ответов

Фамилия имя _____

Вариант ответа: 1-если так поступаете редко; 2- если от случая к случаю; 3- если часто.

А	Б	В	Г	Д
1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
ВСЕГО	ВСЕГО	ВСЕГО	ВСЕГО	ВСЕГО

Грифонаж (от фр. griffonage) - это беглые наброски импровизационного свойства, который человек создает бессознательно, когда его внимание занято какими-то другими вопросами. В этот промежуток времени Вы выходите на прямую связь с Вашим подсознанием. О чем именно оно хочет сообщить Вам, расскажут рисунки, наброски и даже каракули.

Психологи хорошо изучили это явление и создали классификацию, которая позволяет выявить характер человека по нарисованным им объектам.

Рамки и рамочки

Рамки имеют большое значение, даже если они чахлые и выглядят довольно убого. Люди, которые их рисуют, обращают много внимания на форму и стиль. Их мышление конкретно, практичность - их основной козырь.

Стилизованные буквы

Они вырисовываются с графической точностью. За вычурным рисунком кроется любовь к мелочам и деталям.

Домики

Ровные симметричные формы указывают на человека, который любит порядок и расчет, а также ставит четкие цели в жизни.

Рожицы, головы, лица людей

Их обычно рисуют веселые, саркастичные, ироничные люди, которые хотят посмеяться над собой и окружающим миром.

Губы

Особенно часто губы рисуют девушки. Это свидетельство особой чувствительности и одаренности. Такие люди очень любят искусство и являются творческими натурами. Однако если в разрезе губ прорисовываются зубы - то это проявление внутренней агрессии!

Глаза

Выражают склонность к наблюдению. Если глаза в разных ракурсах и видах - человек копается в себе.

Грубые линии, штрихи

Чем толще линии и сильнее нажим - тем сильнее внутренне напряжение рисующего. Он явно в центре какого-то конфликта, из которого хочет поскорее выбраться. Но пока «атакует» проблему только на бумаге.

Камень на камне

Эта скрупулёзно вырисованная стена говорит о человеке, который планомерно, шаг за шагом идёт к своей цели. Раз уж он рисует так аккуратно и точно, то наверняка знает, чего хочет.

Кренделя

«Кренделя» часто соотносятся с эгоцентричностью и тщеславием. Всё кружится около собственной персоны. Также они могут сигнализировать: мои мысли вертятся вокруг одной серьёзной проблемы, решения которой я не нахожу.

Каракули

Свидетельство хаоса, внутреннего беспорядка. Человек на пороге важного решения.

Леса и деревья

Человек ищет защиты в окружающем мире. Считается, что обычно такие рисунки создают люди нерешительные, неуверенные в себе, не любящие отстаивать свои права.

Солнце, облака

Солнышко, небо и облака обычно рисует мечтатель. Изображая солнце, человек проявляет свой оптимизм, дружелюбие, радость и легкость.

Луна, звезды

Некто мечтает отправиться к звездам. Или стать звездой. Сильная воля и хорошая порция честолюбия. Звездочки обожают рисовать начальники, а также люди, не лишенные некоторого эгоизма. Такой человек мечтает взобраться на самые звездные вершины успеха.

Но если у Вашей звезды слишком много лучиков или Вы изображаете их отдельно от нее, это может свидетельствовать о депрессивных переживаниях.

Сердечки

Вполне прозрачный символ. Тут одно из двух: человек либо уже тотально влюблён, либо готов вот-вот с головой броситься в умопомрачительное любовное приключение.

Круги

Стремление гармонизировать все вокруг.

Цветочки

Для такого «художника» главное - гармония во всем - и внутри и снаружи! Когда человек рисует цветочки, скорее всего, он ожидает неудачи или стоит перед лицом проблемы, и это его тревожит. Он подсознательно стремится гармонизировать ситуацию рисованными цветочками.

Двойные стрелочки

Скорее всего, человек стоит перед выбором и не может принять решение. Его «тянет» то в одну сторону, то в другую.

Знаки препинания

Знаки вопроса, восклицательные знаки и так далее часто говорят о холодном мыслителе, который не прочь подсмотреть за кем-нибудь в замочную скважину. Жизнь представляется ему любопытным ребусом, который сможет разгадать только изошрённый ум. Таковым он и является.

Парад цветов

Эти люди застрахованы от жизненных неудач. Главное в их жизни - гармония: в быту, в одежде, в отношениях с людьми.

Бутылки, фляги и прочая посуда

Совершенно очевидно: эти символы не имеют ничего общего с пристрастием к вину, а вполне откровенно говорит о женственной сексуальности и эротических фантазиях их создателя. Особенно на фоне жестких и серых трудовых будней.

Изображения животных

Только веселый и жизнерадостный тип будет заполнять лист мордочками, хвостами, лапами всевозможных мастей. Такой человек открыт и дружелюбен по отношению к царю зверей тоже. Конфликтовать не любит, хороший климат в коллективе для него важен необыкновенно.

Мечтательность характеризуется рисунками фантастической направленности, предметов и существ не то что несуществующих, но и не придуманных никем ранее. Возможно, Вы - непризнанный гений в своей отрасли.

Шахматные рисунки

Человек, вычерчивающий целые шахматные поля, может отличаться бескомпромиссностью, нежеланием заглаживать конфликты и разногласия. Но он опасается, что не достигнет удовлетворения своих личных амбиций. Чем проще изображение, тем реальнее, конкретнее человек, нарисовавший это.

Личные подписи

Такие машинальные рисунки свойственны натуре тщеславной и эгоцентричной. Обилие собственных росписей, машинально выведенных на листе во время разговора, или обдумывания какой-то проблемы – сигнализирует, что ты что-то уж слишком зациклилась на собственной персоне. Пора бы уже и по сторонам поглядеть.

Сетки и решетки

Если штрихи порывисты и ложатся на бумагу с большим нажимом, то подсознание говорит Вам, что устали и измотаны, а, возможно, находитесь в безвыходной ситуации. Каждая сильная, энергичная линия – это атака, на которую в разговоре тебе не хватает мужества.

Стрелы, змеи, волнистые линии

Неудовлетворенная потребность в сексе раскрывается в начертании змей, волнистых и длинных объектов, а также рисовании стрел.

Квадраты, треугольники и другие геометрические фигуры.

У человека четкие убеждения. Он прямолинеен, настойчив и упорен. Обычно чрезмерно бдительны и осторожны.

Фигура круга (особенно ничем не заполненного) символизирует тенденцию к скрытности, замкнутости. Человек предпочитает не раскрывать свой внутренний мир или не желает давать сведений о себе.

Узоры как на обоях

Может говорить о том, что человеку скучно, надоел телефонный разговор или лекция, а может быть, вообще весь его образ жизни. В качестве рекомендации: придумайте что-нибудь новое, купите интересную вещь или несвойственную для Вас одежду, совершите сумасбродный поступок – и тоска пройдет сама собой.

Положение рисунка относительно свободного места на бумаге тоже может кое-что сказать, даже если это маленький клочок блокнотной странички или журнала. Если он расположен ближе к верхнему краю, то у Вас весьма высокая самооценка, но вместе с этим Вы можете быть недовольны своим положением в обществе, и ощущаете недостаток признания со стороны окружающих.

Рисунок в нижней части означает, что Вы неуверенны в себе, нерешительны или не заинтересованы в повышении собственной значимости.

Если рисунки преимущественно слева - Вы акцентируете свои прошлые переживания, ориентируетесь на прошлый опыт.

Изрисованный правый край листа может говорить о стремлении поскорее приблизить события будущего.

Инструкция для медиатора

1. Медиатор - посредник в конфликте.
 2. Медиатор сохраняет уважение к обеим сторонам.
 3. Медиатор должен быть готов решить проблему.
 4. Медиатор слушает по очереди претензии обеих сторон, не давая им возможности спорить, предлагая при этом удобные для обеих сторон варианты.
 5. Медиатор поддерживает только то, что законно и справедливо, проявляет дальновидность и настойчивость.
- Медиатор должен верить в успех дела и добиваться взаимовыгодного для обеих сторон решения.

Памятка «Как выйти из конфликтной ситуации»

1. Прежде чем вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого вы хотите получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.



Зезюлинская Инна Алексевна

Медиатор; практический психолог; сертифицированный арт-терапевт; системный семейный психотерапевт, обучающий психотерапевт по методу символдрамы, действительный член ОППЛ; руководитель Крымского регионального отделения ОППЛ; действительный член Ассоциации развития психотерапевтической и психологической науки и практики психотерапевтов и психологов (СРО); Межрегиональной общественной организации содействия развитию символдрамы МОО СРС (Россия, Германия), автор МАК «Гармония». Руководитель центра прикладной психологии «Гармония»



Ткаченко Марина Геннадьевна

Психолог, семейный, детский, арт – терапевт, член ОППЛ действительный уровень; Действительный член Межрегиональной общественной организации содействия развитию символдрамы Катаимно-имагинативной психотерапии (МОО СРС КИП); Действительный член профессионального объединения «Арт-терапевтическая ассоциация»



Ермолаева Елена Анатольевна

Психолог, арт – терапевт, ведущая тренингов для детей, подростков и взрослых, сертифицированный специалист по методу символдрама, член ОППЛ консультативный уровень, Действительный член Межрегиональной общественной организации содействия развитию символдрамы Катаимно-имагинативной психотерапии (МОО СРС КИП)

