**«Конструктивное реагирование в конфликте»**

**Автор разработки:**

**Л.К. Перепелкина**, педагог-психолог ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»

**Цель тренинга:** повышение знаний родителей о толерантности и эмпатии, профилактике конфликтов в межличностных отношениях.

**Задачи** тренинга:

- научить родителей снижению агрессии и враждебных реакций подросков;

- формировать навык конструктивного реагирования в конфликте;

- учить родителей устранению психотравмирующей и социально опасной ситуации.

**Форма проведения:** тренинг.

**Целевая аудитория:** замещающие родители.

**Оборудование:** бейджи, фломастеры, листы для записей формата А1, А4, стикеры, «дерево толерантности», смайлики.

**Ход тренинга**

**1. Организационный этап**

**Оформление бейджей.**

Ведущий:

- Здравствуйте! Посмотрите, какой сегодня замечательный день! На улице светит солнце! Давайте создадим солнечное настроение. А чтобы у нас все получилось, повернемся к своему соседу и улыбнемся ему самой лучезарной улыбкой! Замечательно! Теперь у нас тоже тепло и солнечно, как на улице.

**Знакомство. «Любимое занятие»**

Ведущий: - У каждого из нас есть свои любимые занятия, но мы порой даже не подозреваем об интересах тех, кто не являются нашими друзьями, хотя можем знать этих людей не один год. Давайте, обратим внимание на своих соседей. Продолжите фразу: «Я люблю....»

Каждый участник, по очереди, рассказывает о том, чем ему нравится заниматься. Психолог акцентирует внимание на том, что есть разные интересы.

**Упражнение «Ожидания - опасения».** На большом листе записывают в две колонки ожидания участников тренинга и их опасения, связанные с данным мероприятием.

**Принятие правил тренинга**

Ведущий озвучивает правило, а участники голосуют. Примерный перечень правил:

- На занятии одновременно может говорить только один человек.

- Необходимо соблюдать временной регламент.

- Говорить Можно только в круг, нельзя шептаться с соседом.

- Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

- Старайся участвовать во всех упражнениях.

- Позаботься о себе сам: устал сидеть – тихонько встань, захотел попить – сделай это, не мешая другим, и т.д.

**2. Основной этап.**

**Введение в тему**

Ведущий напоминает родителям сюжет о гадком утенке.

Ведущий: - Итак, что же это за сказка? Конечно, это сказка о гадком утенке. А давайте вспомним, что было дальше.

*Ответы участников.*

Ведущий: - Вы очень хорошо помните эту сказку. Правильно, утенка стали обижать.

Ведущий: - Скажите, какие чувства вы испытываете к утенку? Хочется ли вам его защитить от нападок других птиц? А как вы думаете, почему обижали утенка?

*Ответы родителей.*

Ведущий: - Верно, он был не похож на других птиц этого птичьего двора, а главное – он им не нравился. К сожалению, такое явление бывает и среди людей. Особенно часто оно встречается в детских коллективах. Дети тоже могут обижать других детей, которые им не нравятся. Только эти дети не всегда понимают всю серьезность своих поступков. Они думают, что просто играют, смеются и шутят. Но это совсем не забава. А именно: когда человека намеренно доводят до слез, согласованно и систематически дразнят, когда отбирают, прячут и портят его вещи, когда толкают, щипают и бьют, когда обзывают и подчеркнуто игнорируют, — это называется «травля». И это недопустимо.

Травля – это болезнь. Есть болезни, которые поражают не людей, а классы, компании. Это как если человек не моет руки, то рискует подхватить инфекцию и заболеть. Если класс не следит за чистотой отношений, то заболевает насилием. Любую болезнь нужно лечить.

Ведущий: - Как вы думаете: травлю можно искоренить либо она была есть и будет? Что может сделать каждый из нас, чтобы таких ситуаций вообще не возникало и что, если она всегда случилась?

*Ответы родителей.*

Ведущий: - Молодцы! Вы очень многие моменты отметили верно.

Как мы с вами видим, в травле всегда есть несколько участников:

- лидер

- агрессор,

- школьники, участвующие в травле (присоединяющиеся к лидеру),

- ребенок-жертва,

- свидетели, подкрепляющие травлю (дети, которые занимают сторону нападающих, смеются, выражают поддержку нападающим/подбадривают их, просто собираются вокруг и смотрят),

-свидетели

- аутсайдеры (дети, которые избегают ситуаций травли, не занимая ничью сторону);

-защитники (дети, которые занимают очевидную позицию против травли, либо активно противодействуя нападающим и предпринимая что-то для прекращения издевательств, либо успокаивая, поддерживая жертву).

**Упражнение «Любовь и злость»**

*Инструкция***:** «Представьте, что сейчас вы разговариваете с тем, на кого рассердились. Скажите этому человеку, за что вы на него рассердились. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что вы ожидали от него. Поговорите с ним про себя, так, чтобы никто не мог услышать. Скажите четко и точно, что именно рассердило вас (*1–2 мин*).

Скажите человеку, с которым вы разговаривали, что вам в нем нравится, причем как можно конкретнее. Например: «Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу с работы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня». (*1–2 мин.*)

Подумайте о том, кто в группе вас иногда злит. Представьте, что вы подходите к этому человеку и четко и конкретно говорите ему, чем он вывел вас из себя (*1 мин*). Мысленно опять подойдите к этому человеку и скажите ему, что вам нравится в нем (*1 мин*). Откройте глаза и оглядите круг. Внимательно посмотрите друг на друга.

Поделитесь чувствами и эмоциями, которые вы испытали во время выполнения упражнения. Расскажите, что вы пережили в своем воображении».

*Вопросы для обсуждения:*

* Как вы себя чувствуете, когда не говорите другому о том, что рассердились на него? А как себя чувствуете, когда сообщаете об этом?
* Можете ли выдержать, если кто-нибудь скажет, что рассердился на вас?
* Есть ли такие люди, на которых вы никогда не сердитесь?
* Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на вас?
* Почему так важно точно говорить, что именно рассердило?
* Когда гнев проходит быстрее — когда он замалчивается или когда о нем рассказываешь?

*Рекомендации***.** Если кто-то из участников допускает обидные замечания в адрес кого-либо из присутствующих или отсутствующих, тут же необходимо потребовать, чтобы он сказал этому человеку что-то позитивное. Важно отслеживать, чтобы участники выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок. Допустимо выражать свои чувства в отношении другого ребенка только в виде описания фактов и ощущений, например: «Я обижаюсь, когда разбрасываешь свою одежду».

**Игра «Спускаем пар»**

*Инструкция:* «Сядьте в один общий круг. Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: «Алена, мне обидно, когда ты говоришь …» или «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне …».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно «спускать пар».

(*Когда круг «спускания пара» завершится, участники, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу*.)

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе?

**Упражнение «Покажи ситуацию»**

Участники делятся на пары. Каждой паре выдайте карточку с кратким описанием какой-либо конфликтной ситуации. Задача — подготовить и показать описанную ситуацию. Разговаривать при этом нельзя, можно использовать только мимику, движения и т. п. Задача остальных участников — определить, какой именно конфликт описан на карточке у выступающей пары. На подготовку парам дается 2 мин.

*Вопросы для обсуждения:*

* Что вы чувствовали, когда представляли ситуации?
* Всегда ли понятно то, что происходит, если мы просто смотрим на ситуацию?
* Что хотелось сделать больше всего?
* Почему так важно точно говорить, что именно происходит?
* Когда проще помочь в ситуации, которая может произойти?

**Игра «Иван Иванович»**

Для этого упражнения понадобятся несколько добровольцев (5–7) — количество зависит от числа участников тренинга. Добровольцы выходят из кабинета и ждут, пока их не пригласят. В это время объясните учащимся правила игры: добровольцы будут заходить по одному и прослушивать рассказ. Их задача — пересказать услышанное следующему, вошедшему в кабинет участнику. Подсказывать нельзя.

*(Приложение 3)*

Задача аудитории — следить за тем, как искажается информация при ее передаче от одного человека к другому.

Когда зайдет последний участник и передаст полученную информацию группе, снова зачитайте оригинал.

Очень важно предложить проанализировать, как и почему информация искажается при передаче от одного человека к другому.

**Упражнение «Избавляемся от гнева и агрессивности»**

*Инструкция:* «Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3–4 раза и закройте глаза. Вообразите, что вы попали на небольшую выставку. На ней представлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите портреты. Остановитесь у любого из них. Вспомните какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно увидеть самого себя в этой ситуации… Представьте, что вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайтесь, не стесняйтесь в выражениях и действиях, говорите ему все, что хотите, делайте этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. Вдохните 3–4 раза и откройте глаза».

*Вопросы для обсуждения:*

* Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось?
* Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились?
* Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней.
* Как менялось ваше состояние в ходе упражнения?
* Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?

**3. Завершающий этап**

Я предлагаю вам записать свод правил, которым все будут следовать.

* У нас не выясняют отношения с кулаками.
* Не оскорбляют друг друга.
* Не смотрят равнодушно, когда двое дерутся. Их разнимают.
* Не смеются над чужими недостатками.
* Не портят чужие вещи... .

*(И т.п,)*

Ведущий: Давайте, сегодня вместе вырастим свое дерево толерантности, которое будет напоминать, какие качества помогают людям позитивно общаться.

У вас есть стикеры – листочки дерева, на которых вы можете написать те качества, которые вам помогают общаться с людьми, а у меня на доске ствол дерева толерантности (участники пишут и приклеивают листочки, а затем зачитывают их).

**Рефлексия:**

- Что вам понравилось в занятии?

- Что вы можете взять для себя из нашего общения на занятии?

- Оцените свое состояние во время занятия? (Смайлики – радость, безразличие, недовольство).

**Упражнение «Спасибо за прекрасный день»**

*Инструкция.*Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Мы будем по очереди поворачиваться друг к другу, пожимать руку и произносить: «Спасибо за приятный день!»