

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 6 от 28.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 81 от 31.08.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ**

Возраст детей 10-14 лет  
Разработчик  
Сысоев Евгений Андреевич,  
Салиев Антон Вячеславович  
Педагогг-психологи

Санкт – Петербург  
2020

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
5. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Профилактика конфликтов» имеет социально-педагогическую направленность.

### **Актуальность программы:**

Общение – одна из главнейших сфер жизнедеятельности человека, пронизывающая все другие виды его деятельности и регулирующая их. От того, как строится общение в детском коллективе, зависит, какие отношения сложатся между детьми, какой психологический климат будет преобладать в классе. Самочувствие детей в школе во многом зависит от системы межличностных отношений. Но без конфликтов общение невозможно. Даже самые лучшие отношения проходят проверку на прочность. И вообще, везде, где действуют как минимум два человека - конфликты неизбежны, ведь у каждого из них разные интересы, цели, ценности. Поэтому для эффективного взаимодействия с другими людьми подростком крайне важно научиться решать конфликтные ситуации конструктивными способами.

### **Научная обоснованность программы:**

Важнейшей характеристикой подросткового возраста и одновременно его отличительной чертой является тот факт, что в данном возрастном периоде ведущим видом деятельности является общения со сверстниками. А это значит, что от успешности подростка в сфере общения напрямую зависит прохождения данного возрастного кризиса. От социальных взаимодействий со сверстниками зависит, как эмоциональное состояние подростка, так и формирования его личностных качеств, определяющих степень успешности индивида в дальнейшем, во взрослой жизни.

С одной стороны, конформизм свойственный подросткам приводит к тому, что для него становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках. Реакция группирования обуславливает потребность группироваться, занимать значимое место в своей группе. С другой стороны, физиологические особенности делают подростков крайне эмоциональными. Это дихотомия приводит к тому, что в подростковом возрасте часто происходят конфликты, которые, часто решаются деструктивно, в силу отсутствия должного опыта и знаний о том, как правильно поступать в той или иной конфликтной ситуации.

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на подростков, имеющих проблемы в поведении (агрессивность, замкнутость, тревожность и др.) и сложности в общении, а также на учителей и родителей данных учащихся.

**Цель программы:** Формирование навыка конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

**Задачи программы:**

- Развитие коммуникативных навыков;
- Знакомство с конкретными инструментами, которые могут быть полезны подросткам при разрешении конфликтов
- Обучение навыкам группового сплочения (аргументация своей точки зрения, отстаивания своих интересов, навыки принятия группового решения, нахождения компромисса)
- развитие эмоциональной сферы подростка, умения понимать эмоциональные состояния и адекватно выражать свои эмоции и чувства.

**Обучающие:**

1. Осознание подростками неконструктивности используемых ими форм агрессивного поведения и необходимости повышения собственной коммуникативной компетентности и приобретения навыков социального взаимодействия.
2. Обучение навыкам саморегуляции и самоконтроля, позволяющим грамотно проявлять свои эмоции и сдерживать агрессивные реакции.
3. Обучение эффективным стратегиям преодоления трудностей.

**Развивающие:**

1. Развитие способности понимать переживания, эмоциональные состояния и интересы как свои собственные, так и других людей.
2. Развитие морально-нравственных представлений.
3. Развитие способности сохранять уверенность в себе при переживании неудач.

**Воспитательные:**

1. Преодоление имеющихся трудностей в построении взаимоотношений со сверстниками, педагогами и взрослыми.
2. Воспитать чувство ответственности за свое поведение в общении с окружающими.

**Условия реализации программы:**

Групповые занятия проводятся один раз в неделю, длительность 40 минут. Группу составляют 7-12 школьников.

**Планируемые результаты:**

Положительная динамика: в развитии адаптивного поведения; социальной и коммуникативной активности учащихся; подросток научится аргументировать свою точку зрения, прогнозировать ситуацию общения, предупреждать конфликтные ситуации, находить компромисс. Работа будет способствовать формированию адекватной самооценки, снижению тревожности, развитию эмоциональной сферы.

**Учебно - тематический план:**

№	Тема	Всего	Теорит.	Практ.	Формы контроля
---	------	-------	---------	--------	----------------

		часов			
1	Проведение диагностического обследования	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ. Аналитическая справка.
2	Знакомство.	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
3	Что такое конфликт	1	0,75	0,25	Журнал групповых видов работ
4	Навыки общения	1	0,25	0,75	Журнал групповых видов работ
5	Ошибки восприятия	1	0,25	0,75	Журнал групповых видов работ
6	Эмоции	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
7	Гнев	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
8	"Потерпевшие кораблекрушение"	1	0,25	0,75	Журнал групповых видов работ
9	Отношения к конфликтам	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
10	Стратегия разрешения межличностного конфликта	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
11	Управление конфликтом	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
12	Заключительное занятие	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ. Аналитическая справка.
	ВСЕГО:	12			

### Календарный учебный график

Возраст	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
10-12 лет	Сентябрь	май	12	12	групповой
Начало занятий происходит по мере комплектации детей в группы, в течение года					

### Оценка результативности (эффективности) программы

Результативность программы оценивается с помощью:

- психодиагностики (первичной и итоговой);
- наблюдения психолога;
- отзывов учителей, родителей, учащихся.

### **Учебно-методический комплекс программы:**

Для проведения занятий необходим специально оборудованный кабинет, в котором представлены разнообразные материалы для творческого самовыражения. Важно, чтобы у каждого участника был полный индивидуальный набор всего необходимого для работы. Пространство кабинета должно быть достаточно большим для того, чтобы оно могло быть организовано в соответствии с требованиями проведения групповой работы. Отбор детей в группу производится по результатам предварительного консультирования родителей и индивидуальной диагностики ребенка. Методические пособия, листы бумаги А4, фломастеры, мелки, цветные и простые карандаши, краски, материалы для творческой работы (пластилин, цветная бумага, цветной картон и т.д.)

### **Методическое оснащение программы:**

1. Агрессия у детей и подростков / Под редакцией Платоновой Н.М. - СПб.: Речь, 2009
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми -СПБ.: Речь, 2008
3. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования / Учебное пособие для студентов вузов и практических работников. - М.: ТЦ «Сфера», 2011
4. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами / Сборник методических материалов - М.: АКАДЕМИА, 2002.
5. Психогимнастика в тренинге /Под ред. Н.Ю. Хрящевой. - СПб: Речь,
6. Институт Тренинга, 2010.
7. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей -Ростов-на-Дону «Феникс», 2010
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. /Пер. с нем. - М. «Генезис» 2008
9. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего:
10. Практическое пособие / Пер. с нем. 3-е изд. - М.: Генезис, 2008.

### **Конспекты занятий. Содержание.**

#### **Занятие 1. Проведение диагностического обследования.**

##### **Цели:**

- Определить тип поведения в конфликтной ситуации (тест описания поведения Томаса, адаптированный Гришиной Н. В.);

-

**Материалы:** бланки методик.

##### **Приветствие.**

##### **Диагностика:**

- тест описания поведения Томаса, адаптированный Гришиной Н. В.

#### **Занятие 2. Знакомство.**

**Цель:** предоставление участникам возможности знакомства друг с другом, создания благоприятной атмосферы в коллективе.

**Материалы:** карандаши, альбом.

##### **Задание 1 «Сделай красочный бейджик»**

Участникам нужно написать простым карандашом большими объемными буквами свое имя, так чтобы оно, во-первых, занимало все пространство листа А4, а во-вторых, сами

буквы можно было бы раскрасить цветными карандашами. После предлагается раскрасить буквы в разные цвета.

### **Задание 2 «Нарисуй животное»**

В данном задании подросткам дается следующая инструкция *«Представьте, что Вы родились не человеком, а каким-либо животным. Сейчас Вам нужно будет нарисовать это животное»*. После того как рисунки будут готовы ведущий у каждого участника спрашивает «Почему?» он нарисовал то или иное животное.

### **Игра «Поменяйтесь местами, те кто...»**

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного (запасного для ведущего) кресла нет.

Ведущий предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, он может сказать:

– Пересядьте все те, кто родился весной.

Тогда все, кто родился весной, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга (в начале - это ведущий) должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Упражнение продолжается минут 10-15. В конце можно спросить у участников:

– Как вы себя чувствуете?

– Как ваше настроение?

– Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

### **Прощание.**

## **Занятие 3. Что такое конфликт.**

**Цель:** Понимание природы конфликта.

### **Задание 1. "Что такое конфликт"**

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта ("Конфликт – это..."). После этого в импровизированную "корзину конфликтов" (коробка, мешок, шапка, сумка) складываются листки с ответами и перемешиваются. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочесть написанное. Таким образом, можно выйти на определение конфликта.

Итог: конфликт – это противоречие, столкновение противоположных взглядов, интересов, точек зрения, форм поведения. Разногласие между людьми, чреватое для них серьезными последствиями, трудностями в установлении нормальных взаимоотношений.

### **Задание 2. Работа в микрогруппах**

Задача участников на этом этапе:

- определите в своих микрогруппах причины возникновения конфликтов.

Примеры: неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого и т. д.

### **Заключительная часть**

- Упражнение завершения («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

- Поблагодарим друг друга.

## **Занятие 4. Навыки общения**

**Цель:** развитие навыков общения как одного из элементов в профилактике конфликтов

**Упражнения разминки** («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

### **Задание 1. "Варианты общения"**

Участники разбиваются на пары.

1. "Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". 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.

2. "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.

3. "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.

Итог:- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?

- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?

- Что помогает вам в общении?

**Упражнения завершения** («Аплодисменты по кругу», «Подарок», «Спасибо за приятное занятие» упражнение на выбор).

### **Занятие 5. Ошибки восприятия.**

**Цель:** познакомить подростков со своими индивидуальными особенностями восприятия информации.

#### **Задание 1 «Повторяем синхронно»:**

Дети встают в круг и им дается задания по очереди придумать и сделать какое-либо движение, а остальные должны повторить синхронно данное движение.

#### **Задание 2 «Испорченный телефон»**

Участвуют 4-5 человек. Проводиться 2 раза с разными участниками. Четыре или три участника просят выйти из комнаты, предупреждая, что их будут вызывать по одному для передачи информации. Первому участнику зачитывается текст. Текст может быть следующего содержания: «Звонил Иван Петрович. Он просил передать, что задерживается в РОНО, т.к. он договаривается о получении импортного оборудования для мастерских, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17 часам, к началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать завучу, что он должен изменить расписание уроков старших классов на понедельник и вторник, вставив туда дополнительные 2 часа по психологии». После этого ведущий вызывает второго участника в комнату, а первого просит передать ту информацию, которую он запомнил. Затем второй передает третьему и т.д. информацию последнего сверяют с исходным текстом. Во время передачи информации оставшаяся часть группы регистрирует, кто упустил информацию, искадил, привнес свою. Результаты обсуждаются в группе. первая пятерка передает неформальную информацию, вторая – деловую.

#### **Обсуждение.**

Мини-лекция об индивидуальных особенностях восприятия информации разными людьми.

#### **Задание 3 «Эффекты восприятия»**

Каждой группе дается по фотографии одного и того же неизвестного человека (можно вырезать из журнала) с кратким пояснением. Одной группе говорится, что это фотографии преступника, другой — что это преподаватель. Дети сидят отдельно и фотографии друг у друга не видят. Задание: определить личностные качества этого человека, основываясь на собственном восприятии и пояснении к фотографии. Учащиеся обсуждают в группах, а затем высказывают свое мнение в общем кругу. И здесь дети видят, что у них были фотографии одного и того же человека, а характеристики они дали разные. Например, профессор — человек сосредоточенный, глубоко мыслящий, альтруистичный, так как для людей старается, для науки, взгляд у него внимательный. Человек, который убивал людей,

— жестокий, скрытный, напряженный, брови сдвинуты, нахмурены, взгляд исподлобья.

### **Обсуждение.**

Учащиеся делают вывод, что на их мнение повлияли разные установки на человека, разное пояснение.

## **Занятие 6. Эмоции.**

**Цель:** знакомство с различными эмоциональными состояниями.

### **Материалы:**

- простые карандаши, альбом.

### **Приветствие.**

Нужно встать в круг и каждому по кругу показать свое настроение какой-либо позой.

### **Беседа «Эмоции».**

Детям даются знания об основных эмоциональных состояниях человека, о силе эмоций, о контроле над эмоциями.

### **Знакомство с проявлением эмоций.**

*Игра «Угадай эмоцию».* Ведущий показывает эмоции, а дети стараются отгадать какая эмоция показывается. После дети сами показывают предложенные ведущим эмоции а остальные участники их отгадывают.

*Игра «Изобрази эмоцию».*

Необходимо нарисовать 10 базовых эмоций по К. Изарду (радость, грусть, страх, гнев, удивления, презрение, отвращения, вина, стыд, интерес)

Инструкция: Психолог просит расчертить при помощи линейки лист А4 с одной стороны на 4 равных части, а с другой стороны листа на 6 таких же частей. После по очереди ведущий называет одну из эмоций, а учащиеся рисуют данные эмоции в каждой отдельной части листа.

### **Обсуждения эмоций**

Психолог рассуждает вместе с детьми о том, какая польза от эмоций, почему все-таки очень важно их понимать и существуют ли вообще плохие эмоции.

### **Прощание**

## **Занятие 7. Гнев.**

**Цель:** Знакомство с техниками «управления гневом»

### **Материалы:**

- простые карандаши, альбом.

### **Игра «Эмоциональный испорченный телефон»**

Дети встают в ряд лицом к спине друг друга. Ведущий последнему в ряду участнику говорит за дверью эмоцию, которую он должен показать следующему в ряду человеку, не произнося при этом вслух не слова и так, чтобы другие участники его не видели. После того как участник, которому показывают эмоцию поймет, что эта за эмоция, он должен, не говоря не слово, дать знак что он понял какая эмоция ему показывается и показать ее следующему участнику, так пока это не дойдет до первого человека в ряду. Он в итоге и должен сказать какая эмоция была изначально. После последний в ряду участник становится в начало ряда и процесс повторяется с другими эмоциями до того пока все участники не побывают последними в ряду.

### **Обсуждение эмоции гнева.**

Ведущий спрашивает у детей о том, что они делают, когда злятся. Считают ли они гнев плохой эмоцией. И что нужно делать, если злишься. После психолог рассказывает о приемлемых способах проявления эмоции гнева и том, как успокоится в стрессовой ситуации.

### **Задание 1. «Нападающий и защищающийся»**

Участники группы делаются на пары. Один участник играет роль нападающего, а другой-защищающегося. Они ведут диалог. Нападающий чувствует свое превосходство. Он

указывает, ругает, критикует, требует, говорит громко, то есть «нападает», а защищающийся участник постоянно извиняется и оправдывается, говорит, как будто хочет угодить, старается говорить вкрадчиво, тихо, то есть защищается. Через 3-5 минут участники меняются ролями. Обсуждение участники делают своими впечатлениями, как они себя чувствовали в заданных ролях.

### **Задание 2. «Спустить пар»**

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердиться. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. 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: «меня пока ничего не накопело, мне не нужно «спустить пар».

### **Задание 3. « Бумажные мячики»**

Разделите аудиторию на две равные половины, например, положив на пол веревку.

Участников, также разделите на две равные команды. Каждой выдайте стопку газет или использованной бумаги формата А4. Команды должны скомкав бумагу, приготовить много бумажных мячиков. Команды выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего они начинают бросать мячи на сторону противника. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Ровно через две минуты, услышав команду <Стоп!>, надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Перебегать за разделительную линию нельзя.

### **Прощание.**

## **Занятие 8. "Потерпевшие кораблекрушение"**

**Цель:** изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

### **Ознакомление всех участников с условиями игры:**

Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли.

Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

1. Сектант.
2. Зеркало для бритвы.
3. Канистра с 25 литрами воды.
4. Противомоскитная сетка.
5. Одна коробка с армейским рационом.
6. Карты Тихого океана.
7. Надувная плавательная подушка.
8. Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.
9. Маленький транзисторный радиоприемник.
10. Репеллент, отпугивающий акул.
11. Два квадратных метра непрозрачной пленки.
12. Фонарик.
13. Две коробки шоколада.
14. Рыболовная снасть.

## 15. Нож

Самостоятельно проранжируйте указанные предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе упражнения дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания (8-10 мин)

Разбейтесь на подгруппы примерно по 6 человек. Один участник из каждой подгруппы будет экспертом.

Составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так же, как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускается дискуссия по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы (10-15 мин)

Оценка результатов дискуссии в каждой подгруппе.

Предложите сравнить "правильный" ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый ученик и номером, присвоенным этому предмету группой. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов.

Если сумма больше 30, то участник или подгруппа "утонули";

## Занятие 9. Отношения к конфликтам

Цель: развитие способности адекватного реагирования на конфликтные различные ситуации

1. Включение в занятия

Задание 1. "Смена акцентов"

- Вспомните не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и напишите на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставьте букву "Х" и, начисто перепишите предложение.

- прочитайте полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха...)

Итог:- Что изменилось?

- Разрешился ли конфликт?

Задание 2. "Акулы"

Материалы: два листа бумаги. Участники делятся на две команды.

- Представьте себя в ситуации, когда корабль, на котором вы плыли, потерпел крушение, и вы находитесь в открытом океане. Но в океане есть один островок, на котором можно спастись от акул (Каждая команда имеет свой "островок" – лист бумаги, на котором в начале игры могут поместиться все участники команды).

Капитан (ведущий), увидев "акулу", должен крикнуть "Акула!" Задача участников – быстро попасть на свой островок

После этого игра продолжается – люди покидают остров до следующей опасности. В это время ведущий уменьшает лист бумаги наполовину.

По второй команде "Акула!"

- Ваша задача – быстро попасть на остров и при этом "сохранить" наибольшее количество людей. Тот, кто не смог оказаться на "острове", выходит из игры.

Игра продолжается: "остров" покидается до следующей команды. В это время лист бумаги уменьшается еще наполовину. По команде "Акула!" задача игроков остается той же. По окончании игры результаты сравниваются.

- В какой команде осталось больше участников?

- Почему?

Задание 3. "Дружественная ладошка"

- На листе бумаги обрисуйте свою ладонь, внизу подпишите своё имя.

- Оставьте листочки на стульях, двигаясь от листочка к листочку, напишите друг другу на нарисованных ладошках что-то хорошее (понравившиеся качества этого человека, пожелания ему).

**Прощание.**

### **Занятие 10. Стратегия разрешения межличностного конфликта**

**Цель:** научить выбирать эффективные стратегии разрешения межличностного конфликта

#### **Задание 1.**

- Разбейтесь на пары парах, один партнер А, другой В. А – швейцар в здании, куда В крайне необходимо войти. Вам дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить А пропустить его.

Затем определяется, кто смог пройти, а кто оказался в ситуации все возрастающей перепалки.

Для тех, кто прошел, он смог это сделать:

- 1) с помощью обмана или подкупа;
- 2) честным путем;
- 3) пытаясь войти в доверие службы охраны.

Обсуждение:

- Какие проблемы могут вам доставить обман и подкуп?
- Кто-нибудь подружиться с А, стараясь проникнуть в здание?

#### **Задание 2**

Разбейтесь на пары. Я буду читать пять незаконченных предложений. После каждого предложения А должны повторить и закончить его. (Затем наступит очередь всех В).

- Пожалуйста, говорите только одну или две фразы и не переходите к разговорам, а ждите следующего предложения.

- 1) "Что меня больше всего волнует— это..."
- 2) "Если я на самом деле думаю об этом, я чувствую..."
- 3) "Когда я задаю себе вопрос, что я могу сделать, я думаю..."
- 4) "Человек, с которым я могу об этом поговорить — это..."
- 5) "То, что дает мне надежду — это..."

Теперь предложите В обобщить то, что они услышали, чтобы их партнерам А стало ясно, поняли ли их. По окончании попросите всех А поблагодарить партнеров, как хороших слушателей. Повторить полностью упражнение, где В говорят, А слушают. Напоминание группе о соглашении о конфиденциальности.

#### **Задание 3. Отработка навыков «Я-высказывания»**

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: друг опоздал на встречу и после предъявленных претензий не извинился, а стал нападать сам).

- Для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении "я-высказываний" – это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся "я-высказывания":

- безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: "ты пришел поздно", желательно: "ты пришел в 12 ночи");
- ваши ожидания (не стоит: "ты не вывел собаку", желательно: "я надеялся, что ты выведешь собаку");
- описание своих чувств (не стоит: "ты меня раздражаешь, когда делаешь это", желательно: "когда ты делаешь это, я испытываю раздражение");
- описание желаемого поведения (не стоит: "ты никогда не звонишь", желательно: "мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься").

Итог: - Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили?

- Что помешало им спокойно воспринимать информацию?

## Обсуждение.

### Занятие 11. Управление конфликтом.

**Цель:** формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям самосовершенствования

#### **Задание 1.**

- Разбейтесь на пары, займите места, сидя напротив друг друга, и решите, кто будет А, а кто В в каждой паре.

- Выберите для обсуждения тему, которая вас интересует. Упражнение состоит из трех этапов;

1) Предложить партнерам одновременно говорить на свою тему (45 секунд).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

2) Попросить всех А говорить, о чем они хотели рассказать, в то время как все В делают что-нибудь (кроме разговоров и покидания своего места), демонстрируя, что это их абсолютно не интересует (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас не слушают?

3) То же самое, но теперь В говорят, А не слушают (1 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

4) Предложите всем А говорить снова (они могут сменить тему, если хотят). Теперь В делают все возможное, чтобы показать насколько им интересно, но молча (2 мин.).

- Было ли это приятно или наоборот?

- Было ли трудно кому-нибудь говорить?

- По каким признакам можно определить, что вас слушают?

5) То же самое, только А и В меняются ролями (2 мин.).

Обсуждение.

#### **Задание 2.**

- "Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующей образом. Если вы считаете, что конфликт – это плохо, займите место в правом углу. Если вы считаете, что и то и другое, то встаньте по середине линии либо ближе к одному или другому краю. Выберите себе место на линии, которое покажет ваше отношение к конфликту".

Все выбрали свое место

- "Кто-нибудь хочет объяснить, почему он выбрал именно данное место на линии?"

- "Сойдите с линии, потому что я хочу провести другую. Когда вы думаете, что вам предстоит вступить в конфликт, вы сразу же приступаете к действиям или пытаетесь уйти, спрятаться от конфликта? Или вы просто ждете и ничего не делаете настолько долго, насколько это возможно? А возможно, вы не всегда поступаете одинаково, но какова ваша наиболее типичная реакция? Если вы сразу действуете - займите место в правом углу, если стараетесь уйти от конфликта - идите в левый угол. Если выжидаете – станьте посередине. Еще раз напоминаю, вы можете выбрать любое место на линии".

- Объясните почему выбрали именно это место?

- "Если вы желаете по-другому реагировать на конфликт, пожалуйста, займите место, где бы вы хотели быть". Дается время на перестановку. В конце упражнения обсуждение.

**Прощание.**

### Занятие 12. Заключительное занятие.

**Цели:** подведение итогов, заключительная диагностика.

**Материалы:** бланки методик.

**Упражнения разминки** («Ассоциация со встречей», «Прогноз погоды», «Печатная машинка», «Карлики и великаны», «Сигнал», «Посылка», «Меняющаяся комната», «Ревущий мотор» -1-2 упражнения на выбор).

**Диагностика:**

- тест описания поведения Томаса, адаптированный Гришиной Н. В.

**Обсуждение и подведение итогов занятий.**

#### **Список литературы:**

1. Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. - М.: Владос, 2004;
2. Банькина, С.В. Педагогическая конфликтология: состояние, проблемы исследования и перспективы развития - М.: УРСС, 2011.
3. Батаршев А.В. Психология личности и общения. - М.: Владос, 2004
4. Голованова, Н.Ф. Социализация и воспитание ребёнка - СПб.: Речь, 2004.
5. Гришина, Н.В. Психология конфликта - СПб.: Питер, 2008
6. Ершов, А.А. Личность и коллектив - Л.: Знание, 2012
7. Козер, Л. Основы конфликтологии. - СПб.: «Светлячок», 1999.
8. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М., 1986.
9. Конникова, Т.Е. Коллектив и формирование личности - М. : Просвещение, 2012.
10. Мухина, В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество - М. : Издательский центр «Академия», 2002
11. Рогов Е. И. Психология личности. М.: Владос, 1999.
12. Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни. М., 1997.
13. Фопель К. Групповая сплоченность. "Генезис" Москва, 2010;
14. Фопель К. Как научить детей сотрудничать, часть 2. М., 1998.