

Як нам домовитися?

Цикл занять для дітей



Автор - укладач:
практичний психолог
Приватної організації (установи, закладу)
«Одеський ліцей «Мрія»
Єремєєва Н.О.

*У конфліктах не перемагають,
їх залагоджують.*

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Конфлікт – це важлива складова людських взаємин. Саме те, як вирішується конфлікт і як учасники взаємодіють один з одним, є показником характеру всієї системи стосунків що склалася в певному суспільстві. [6] Конфлікти в школі є невід'ємною частиною шкільного життя. То, як вони вирішуються, яка атмосфера панує в класі, є основоположною психологічного клімату в дитячому колективі.

Завдання психологів і педагогів полягає у формуванні в учнів системи демократичних цінностей, що передбачають пошану до особи і прав іншої людини, толерантне відношення до тих, що оточують, орієнтацію на співпрацю і мирне врегулювання конфліктних ситуацій. З цією метою нами був розроблений цикл занять «Як нам домовитися?». В результаті проходження даного циклу учні набувають навиків безконфліктної взаємодії, сприяючих розвитку самосвідомості і формуванню активній життєвій позиції школярів. Відмітна особливість пропонованого циклу – інтерактивна форма проведення заняття з використанням фото і відео презентацій, з подальшим обговоренням і програванням переглянутих матеріалів.

Завдання циклу:

- знайомство учнів з основами конфліктології;
- сприяння усвідомленню школярами індивідуальних стереотипів поведінки в конфліктній ситуації;
- формування в учнів системи демократичних цінностей, що передбачають пошану до особи і прав іншої людини, толерантне відношення до тих, що оточують;
- орієнтація учнів на співпрацю і мирне врегулювання конфліктів;
- розширення спектру поведінкових реакцій школярів, направлених на конструктивну, ненасильницьку взаємодію;
- вчення рефлексії власних почуттів та почуттів інших людей;
- формування в учнів уявлень про суб'єктивність сприйняття і емоційної оцінки що відбувається, їх проявів, ролі і впливі на результат взаємодії;
- усвідомлення наслідків власних дій через встановлення причинно-наслідкових зв'язків;
- розвиток самосвідомості і формування активної життєвої позиції школярів.

Мета циклу:

- психологічна освіта учнів з питань розв'язання конфліктних ситуацій, придбання навиків управління конфліктом, розвиток самосвідомості школярів.

Провідні форми роботи:

- Гра-дискусія
- Обговорення
- Мозковий штурм
- Елементи арт-терапії
- Ролеві ігри
- Імпровізації
- Перегляд відео фрагментів мультфільмів
- Прослухування притч
 - Демонстрація відео презентацій по мотивах притч

Заняття розроблені для учнів 4-6 класів

Цикл складається з 10 занять.

Заняття 1 «Позиції і інтереси в конфлікті»

Заняття 2 «Зіткнення інтересів»

Заняття 3 «Факт – не факт, або наші домисли»

Заняття 4 «Слухаємо і чуємо»

Заняття 5 «Типів реагування в конфлікті»

Заняття 6 «Поведінка в конфлікті»

Заняття 7 «Видів конфліктів»

Заняття 8 «Емоцій і відчуття в конфліктній ситуації»

Заняття 9 ««Ти – вислови», «Я – висловлювання»»

Заняття 10 «Як перемогти разом?»

Тема №1 «Позиції і інтереси в конфлікті»

Мета: створення атмосфери довіри в групі, знайомство з поняттям «конфлікт», виявлення позицій і інтересів конфліктуючих сторін.

Обладнання: папір А-4, фломастери.

1. Ввідна бесіда

Мета: актуалізація знань учасників по пропонованій темі, формування мотивації учнів на роботу.

- Яке місце в житті людини займає спілкування?
- Яке місце займає конфлікт?
- Чи можливе життя без конфліктів?
- Як часто ви сваритеся?
- Чи можна сварку назвати
- У чому користь конфлікту, а в чому його шкода?

У китайській мові для позначення поняття «конфлікт» використовуються два ієрогліфи, один з яких має значення «криза», інший позначає «можливість».

- Як ви думаєте, чому?

2. Налаштування «В спілкуванні виявляється моє...»

Мета: набудувати групу на роботу, задати тон розкріпаченої атмосфери.

3. Вправа «Обмін» [2]

Мета: вироблення навиків позитивної взаємодії дітей, відстежування своїх інтересів і інтересів інших людей.

Пригадаєте, коли ви були маленькими дітьми і любили обмінюватися різними предметами. У цій вправі вам належить обмінюватися один з одним предметами, які у вас є при собі. Виграє той, у кого буде найбільша кількість обмінів.

Обговорення:

- Як ця вправа пов'язана з нашою темою?

- Які інтереси реалізовував кожен?

Висновок: У будь-якій ситуації у кожної людини присутні свої інтереси і потреби. Поважно розуміти, чого хоче кожен.

4. Класичний приклад «Історія про пляшку молока» [6]

Мета: демонстрація позицій і інтересів сторін в конфліктній ситуації.

Історія: «Брат і сестра сиділи на кухні і сварилися.

- Пляшка моя! – закричав хлопчик і схопив пляшку.

- Ні, моя! – стала викрикувати дівчинка і вихвачувати пляшку у брата.

На кухню увійшла мама.

- Мені набридли ваші постійні сварки, - сказала вона.

Мати узяла у дочки пляшку молока, дістала два стакани і налила в них молоко. Порожню пляшку вона виставила за двері. Діти переглянулися. Ніхто з них не був задоволений, тому що ніхто не отримав того, що хотів насправді. Брат хотів відлити молока, щоб погодувати сусідську кішку. А сестрі потрібна була порожня пляшка. Вона збиралася зробити годівницю для птиць і хотіла налити в неї води».

5. Виявлення позицій і інтересів [6]

Мета: виявлення позицій і інтересів в конфлікті, розведення цих понять.

	Позиції	Інтереси
Брат	пляшка молока	нагодувати кішку
Сестра	пляшка молока	зробити годівницю для птиць

Мама - ?

- **Позиції** – Що тобі хочеться?
- **Інтереси** – Навіщо тобі це потрібно?

6. Вправа «Кішки і собаки»

Мета: вироблення навичку конструктивного дозволу розбіжностей, уміння визначати і виражати свої інтереси, прислухатися до інтересів іншої сторони, формування уміння вироблення компромісних рішень.

Обладнання: папір А-4, фломастери.

Кішки і собаки живуть в одному дворі і постійно соряються. Одного дня їм набридло так жити. Вони зібралися і вирішили скласти список вимог один одному, який допоміг би їм помиритися. Група об'єднується в дві підгрупи: «Кішки» і «Собаки». Кожна підгрупа складають список вимог з 5 пунктів до протилежної сторони, і вивіщує його для обговорення. Потім по черзі вимоги пред'являються один одному за пунктами. Кожна сторона має право відхилювати яку-небудь вимогу або наполягати на його зміні. Основне завдання – прийти до загальної угоди. Вимоги спільно редагуються так, щоб вони були прийняті протилежною стороною. Прийняті вимоги заносяться в «Мирний договір».

7. Підведення підсумків

Тема №2 «Зіткнення інтересів»

Мета: демонстрація зіткнення інтересів, як одній з причин конфліктів.

Обладнання: відео презентація «Лебідь, рак і щука» фрагмент мультфільму «Повернення блудної папуги. Частина 1»

1. Ввідна бесіда

Мета: ознайомлення з темою заняття Сьогодні ми з вами продовжимо розмову про потреби і інтереси людей.

2. Налаштування «Я людина, яка часто буває...»

Мета: встановлення довірчої атмосфери.

3. Вправа «Спіймай погляд» [8]

Мета: позитивне взаємодія дітей. Ведучий «передає» погляд одному з учасників, той далі адресує його іншому. Наступний «передає» погляд далі. Останні гравці уважно стежать за переходом погляду. Погляд повинен обійти всіх. Якщо погляд «загубився» - проводиться розслідування, а потім вправа повторюється далі.

4. Вправа «Танок на пальцях»

Мета: позитивна взаємодія дітей, рефлексія почуттів, відстежування позицій.

Потрібно встати в дві шеренги. Та людина, яка виявилася навпроти, – ваш партнер. Вам потрібно, використовуючи одну руку, взаємодіяти з партнером: потанцювати, поспілкуватися, подружитися, запропонувати щось і так далі. Потім шеренги зміщуються на одну людину і утворюються нові пари.

Обговорення:

- Як будувалася ваша взаємодія з різними партнерами?

- Чи були пари, в яких відчувалося протистояння інтересів?

Висновок: Всі люди різні і їх інтереси часто розходяться.

5. Класичний приклад Байка Крилова «Лебідь, рак і щука»

Мета: виявлення позицій та інтересів сторін, визначення наслідків.

Обладнання: відео презентація «Лебідь, рак та щука»

6. Сюжет із мультфільму «Повернення блудного папуги. Частина 1»

Мета: відстеження інтересів та потреб різних сторін, виявлення наслідків зіткнення.

Обладнання: фрагмент мультфільму Повернення блудного папуги. Частина 1"

7. Історії з особистого досвіду.

Мета: актуалізація особистісного досвіду учасників, відпрацювання практичних навичок щодо виявлення інтересів та потреб конфліктуючих сторін.

Поділіться на підгрупи. Обговоріть ситуації зі свого особистого досвіду чи історії з життя ваших знайомих, у яких причиною конфлікту було зіткнення інтересів. Розіграйте одну із ситуацій.

Глядачі визначають, у чому саме були протиріччя.

8. Підбиття підсумків

Тема №3 «Факт – не факт, чи наші домисли»

Мета: формування в учнів уявлень про суб'єктивність сприйняття та емоційної оцінки того, що відбувається, їх проявів, ролі та вплив на результат взаємодії.

Обладнання: картки з фразами, відео презентація «Дівчинка та цуценя».

1. Вступна бесіда

Мета: формування інтересу та майбутньої роботи.

Сьогодні ми з вами торкнемося однієї з причин, що призводить до конфліктів, яка залежить від нашого сприйняття, фантазії, життєвого досвіду та можливо чогось ще. Наприкінці нашої зустрічі я пропоную самостійно визначити тему сьогоднішнього заняття.

2. Налаштування «Що я запам'ятав із минулого заняття? (На минулому занятті...)»

Ціль: налаштування на роботу.

Діти висловлюються, ведучий записує (до цього переліку пізніше повертаємось для обговорення).

3. Вправа «Як на долоні...» [6]

Ціль: актуалізація в учасників індивідуального досвіду переживання конфлікту; демонстрація відмінностей у сприйнятті конфлікту різними людьми.

Заплющте очі, протягніть вперед руки долонями вгору та уявіть у себе на долоні КОНФЛІКТ.

Розгляньте його.

- Якого він кольору?
- Які почуття викликає?
- Що хочеться з ним зробити?
- Що вдалося зробити?

Обговорення:

- Чи були однакові образи КОНФЛІКТУ?
- Із чим пов'язана ця суттєва різниця?

4. Вправа «Опиши сусіда»

Мета: позитивна взаємодія дітей, формування інтересу один до одного, уважного ставлення до оточуючих, виявлення реальних незаперечних фактів та тих, на які відкладають відбиток особисті враження.

Вибираються два добровольці. Решта групи спостерігає за тим, що відбувається. Один із добровольців описує людину, яка сидить перед ним. Інший мовчки слухає. Потім учасники міняють ролями.

Далі група визначає, що з сказаного є реальним незаперечним фактом, що можна назвати особистим враженням, яке можна поставити під сумнів.

5. Обговорення "Факт - не факт".

Ціль: виявлення реальних незаперечних фактів і тих, яких можна назвати особистими враженнями.

Повернемося до ваших висловлювань про минуле заняття. Що з наведеного є фактом? Які висловлювання фактом є і може бути оскаржені?

6. Історія «Дівчинка та цуценя» [10]

Ціль: виявлення реальних незаперечних фактів і тих, на які відкладають відбиток особисті враження.

Обладнання: відео презентація казки «Дівчинка та цуценя».

Жила була дівчинка, яка мала щеня на ім'я Райдуга, так його звали за незвичайне забарвлення. Неможливо було знайти істоти прекрасніші. Всі в сім'ї його дуже любили, не дивлячись на те, що він був великим пустуном і був ще багато чого навчитися. А поки він гриз шкарпетки та взуття, постійно щось кидав на підлогу. Якось дівчинка взяла його з собою на прогулянку. Цуценя раптом стало метатися, гарчати і гавкати. Дівчинка вирішила, що він злякався, і спробувала заспокоїти його, простягнувши до нього руки. Але щеня вирішило, що його хочуть покарати, і вкусив дівчинку за палець. Вона образилася, вдарила його черевичком, а потім побігла скаржитися татові. Розлючений батько взяв батіг і рішучим кроком попрямував до Райдуги. Цуценя, яке і так відчувало себе скривдженим, дуже здивувалося, побачивши господаря з батогом: «Чому мене всі раптом перестали любити?», подумав він, але вирішив не дати себе в образі і, як батько наблизився, вкусив його за ногу. Від несподіванки господар так ударив його іншою ногою. Цуценя відлетіло вбік і боляче вдарилося. У відображенні вітрин він побачив нещасне створіння, в очах якого завмер страх. «От кому ще гірше, ніж мені»,— подумало цуценя і сміливо кинулося на допомогу. Але раптом, чийсь дбайливі руки підхопили його і міцно притиснули до грудей. «Ну що ти, дурненький?» - почув він лагідний голос господаря. «Ну що з ним? Все добре?" - схлипувала дівчинка. «Отже, я помилився і щось неправильно зрозумів», розгублено подумало цуценя і з радісним гавкотом і вдячністю кинувся облизувати тих, кого любив.

Аналізуємо та розмірковуємо:

- У чому полягав конфлікт?
- Яка причина конфлікту?
- Що вело до загострення?
- Що призвело до вирішення?

7. Вправа «Слідчий» [3]

Ціль: виявлення реальних незаперечних фактів і тих, на які відкладають відбиток особисті враження.

Обладнання: картки із фразами

Уявіть себе слідчими, які ведуть кримінальну справу. Ви вивчаєте протокол допиту одного із свідків. У виданих картках містяться фрази з цього протоколу.

Ваше завдання:

- Розібратися, які з цих фраз відображають реальність без спотворення, а де може бути ненавмисне спотворення;

— сказати, що ви зробите, щоб з'ясувати, чи стоїть за цією фразою домисел.

Фрази:

- У кабінет увійшов щасливий учитель.
- З машини вийшов високий блондин із блакитними очима.
- Сумний чоловік сидів за столиком і читав газету.
- Молода сім'я жила у затишній маленькій квартирі.
- Людина вийшла зі старої цегляної будівлі.
- Всі люди осінніми вечорами люблять дивитися телевізор.
- Гостинні люди мають гарне почуття гумору.
- На дівчині була одягнена дуже гарна сукня.
- У будинку сусіда зростало неслухняне цуценя.
- Бабуся пекла смачні пиріжки.
- Дівчинка сиділа в кріслі та читала цікаву книгу.
- Усі одесити вміють добре плавати у морі.
- Усі діти люблять шоколадні цукерки.
- По вулиці йшла найкрасивіша дівчина Одеси.
- З трамваю вийшли троє друзів.
- Солдат сміливо кинувся у бій.
- У квартирі холодно, коли на вулиці йде дощ.
- Усі собаки кусаються.

8. Визначаємо тему заняття

Мета: аналіз та узагальнення отриманої інформації

Ваші роздуми та пропозиції...

9. МШ «Правила подолання домислів»

Мета: вчимося узагальнювати отриману інформацію, робити висновки.

Зразковий зміст переліку правил:

1. Будь точним у висловлюваннях.

2. При слуханні проясняй своє розуміння, задавай уточнюючі питання, перепитуй.

3. Звертай увагу на слова "завжди", "ніколи", "точно", частинку "би" та ін.

4. Сформууй звичку ставити собі питання, чи тільки на факти спирається твоя думка.

10. Традиційна рубрика "Історії з особистого досвіду"

Мета: актуалізація особистісного досвіду учасників, відпрацювання практичних навичок щодо виявлення домислення та фантазування, визначення їх впливу на результат взаємодії.

Обговоріть у підгрупах ситуації, у яких причиною конфлікту було фантазування та домислення ситуації. Розіграйте одну із ситуацій.

Глядачі визначають, у чому саме виявилися домислення та як вони вплинули на результат взаємодії?

11. Підбиття підсумків

Тема №4 «Слухаємо та чуємо»

Мета: розкриття значення понять «чути» та «слухати», проведення взаємозв'язку між цими поняттями та причинами виникнення конфліктів. Підведення до висновку, що у кожній людини позиція залежить від того, що вона чула і бачила. Усі чують та бачать по-різному, тому й позиції у людей різні.

Обладнання: кілька наборів лічильних паличок, кілька сірникових коробок з трьома сірниками в кожному, одна з яких коротша за інших, мішечок з предметами, картка з текстом телеграми, відео презентація «Мудриці та слон».

1. Вступна бесіда

Мета: ознайомлення із темою заняття.

Сьогодні ми продовжимо говорити про причини конфлікту. Яке значення мають поняття «слухати» і «чути»? У чому їхня відмінність?

2. Вправа "Слухати добре і слухати погано" [1]

Мета: демонстрація того, наскільки реакція слухачів впливає на того, хто говорить.

Для виконання цієї вправи знадобляться два добровольці. Їм потрібно вийти за двері. Інші учасники є спостерігачами процесу.

Інструкція добровольцям: «Вам необхідно, увійшовши до кабінету, вибрати людину, якій ви розкажете якусь історію. Під час

розповідання відстежуйте почуття, які виникатимуть при цьому. Заходити до кабінету по черзі по моїй команді».

Інструкція групі: «Зараз добровольці по черзі зайдуть до кабінету, оберуть співрозмовника та почнуть розповідати свою історію. Та людина, яку вибере перший оповідач, має слухати неухважно, постійно перебивати, грати ключами, відволікати оповідача зауваженнями, розповідати про своє питання. Потім увійде другий учасник і вибере співрозмовника. Той, хто слухає, має проявити інтерес до розповіді уважно слухати, показувати поглядом свою участь, час від часу ставити уточнюючі питання».

Обговорення:

- Які почуття виникали у тій та в іншій ролі?
- За якими ознаками ви помічаєте, що слухають уважно, неухважно?
- Чи знайома вам ця ситуація?
- Як часто у вас буває почуття, що вас справді уважно слухають?
- Хто вас слухає і у яких ситуаціях?
- Що це за почуття?
- Це важливо чи ні? Чому?

3. Вправа "Що ти сказав?" [1]

Мета: налаштування групи на роботу, відпрацювання навичок уважного слухання та передачі інформації.

Обладнання: кілька сірникових коробок з трьома сірниками в кожному, одна з яких коротша за інші.

Для виконання цієї вправи потрібно поєднатися в трійки. Кожен учасник розповідає, чим займався вчора, на канікулах тощо. (Не менше трьох справ, занять). Інші уважно слухають і намагаються запам'ятати якнайбільше. Потім учасники дістають із сірникової коробки по одній сірнику (одна з них – коротка). Той, кому дістається короткий сірник, повинен назвати заняття, які кілька хвилин тому перераховував його товариш.

Після закінчення проводиться обговорення.

4. Вправа «Передай телеграму» [8]

Мета: виявити відмінності у сприйнятті, зберіганні та передачі інформації, визначити важливість уточнення почутого для точності сприйняття.

Обладнання: картка із текстом телеграми

Для участі у вправі знадобляться 7 добровольців. Вони вийдуть із кабінету та заходитимуть по черзі. Спершу заїде перший учасник.

Я йому повідомлю деяку інформацію, яку він передасть наступному учаснику, той передасть наступному тощо. Уточнювати та перепитувати не можна. Решта є спостерігачами. Їхнє завдання відстежити момент спотворення інформації.

Після закінчення вправи проводиться обговорення. Учасників підводять до висновку про відмінність у сприйнятті, зберіганні та передачі інформації, про важливість уточнення почутого для точності сприйняття.

5. 5.Вправа «Виконання інструкції» [8]

Мета: визначення особливостей сприйняття, його роль процесі та результаті взаємодії.

Група об'єднується у трійки. Усі учасники сідають спиною один до одного. Перший, з підготовленого набору лічильних паличок, складає композицію. Потім дає решті інструкцію з побудови такої ж композиції. Після закінчення роботи порівнюються. Учасники роблять висновки: важливо чітко передавати інформацію, чітко викладати свої думки; кожен слухає та сприймає по-своєму, у кожного своє сприйняття ситуації.

6. Притча «Мудреці та слон» [10]

Мета: підведення до висновку, що у кожної людини позиція залежить від того, що вона чула і бачила. Усі чують та бачать по-різному, тому й позиції у людей різні.

Обладнання: відео презентація «Мудреці та слон».

Давним-давно жили шість мудреців, і вони були сліпими. Якось у місто привели слона, і мудреці захотіли побачити слона. Але як? "Я знаю, - сказав один мудрець, - ми обмацаємо його". "Гарна ідея, - сказали інші, - тоді ми знатимемо, який він - СЛОН".

Перший обстежив велике плоске вухо. Воно повільно рухалося назад – уперед. "Слон схожий на віяло", закричав перший мудрець. Другий мудрець помацав ноги слона. "Він схожий на дерево", - вигукнув він. «Ви обоє не маєте рації, - сказав третій, - він схожий на мотузку». Цей чоловік намацав хвіст слона. Потім четвертий мудрець намацав гостре ікло. "Слон схожий на спис", вигукнув він. "Ні, - закричав п'ятий, слон, як висока стіна". Він говорив так, обмацуючи бік слона. Шостий мудрець смикав слоновий хобот. «Ви не маєте рації, - сказав він, - слон схожий на змію». І так мудреці сперечалися один з одним цілий день і так і не прийшли до єдиної думки і не дізналися, як виглядає слон.

Підводимо до висновків: якщо твердо відстоювати свою позицію, то можна не почути іншої думки, адже він теж має рацію, так як кожен чує по-своєму, тож і позиція у нас різна.

7. Вправа «Чудовий мішечок» [3]

Обладнання: мішечок з предметами

У цій вправі одна людина — ведуча — отримує непрозорий мішечок, у якому захований якийсь предмет. У завдання ведучого входить: опустивши руку в мішечок, ознайомитися з предметом на дотик і розповісти оточуючим якомога докладніше, що предмет знаходиться в мішечку. При цьому він повинен використовувати лише такі слова, що відображають зовнішні властивості предмета. Уважно слухаючи ведучого, решта учасників відгадує предмет, захований у мішечку.

8. Вправа "Історії з особистого досвіду"

Мета: актуалізація особистісного досвіду учасників на цю тему, розвиток навичок аналізу ситуації.

Учасники у підгрупах обговорюють ситуації з особистого досвіду, що асоціюються з цією темою, потім розігрують одну з них. Глядачі намагаються визначити, як запропонована історія пов'язана з темою заняття.

9. Підбиття підсумків

Тема №5 «Типи реагування у конфлікті»

Ціль: ознайомлення з основними типами поведінки в конфліктних ситуаціях, виявлення власної моделі реагування.

Обладнання: бланки тесту

1. Вступна бесіда

Ціль: введення в тему заняття.

Сьогодні ми з Вами поговоримо про те, якою моделлю поведінки, стратегією ми користуємося при вирішенні конфліктних ситуацій. Від цього безпосередньо залежить те, як кожен із нас вибудовує свої стосунки з оточуючими.

2. Вправа «Розтисніть кулачок»

Мета: визначення стратегій впливу для досягнення бажаного результату.

Один із учасників стискає руку в кулачок. Завдання іншого, використовуючи знайомі йому методи вирішення проблемних ситуацій, зробити те щоб долонька розкрилася.

Потім учасники змінюються ролями.

Обговорення:

- Які засоби вирішення поставленого завдання можливі?

Відповіді записуються на дошці:

- Змусити.
- Умовити.
- Схитрувати.
- Шантажувати.
- Відмовитись на користь іншого.
- Домовитись.
- Інші варіанти

- Які засоби використовував кожен з Вас?

- Чи вдається Ви в реальному житті до цих способів при вирішенні конфліктних ситуацій?

- Чи простежувалася конфліктна ситуація. Якщо так, то в чому полягав конфлікт?

- Які інтереси кожної сторони у цій ситуації.

3. Інформативний блок «Знайомимось із типами реагування у конфлікті» [6]

Мета: ознайомлення зі стратегіями поведінки у конфліктній ситуації, розкриття їхньої сутності.

Для ознайомлення з основними стратегіями поведінки у конфлікті скористаємося класичним прикладом «Поділимо апельсин».

Уявіть собі апельсин, який трапляється на очі одночасно двом людям, причому кожному з них зараз апельсин дуже потрібен. Що робити?

А як би вчинили Ви?

1. Апельсин можна розділити – це **стратегія компромісу**. І тут кожному дістанеться половина апельсина, отже потреба кожної сторони задовольняється лише половиною.

І ось дивовижна деталь: навіть якщо поділ відбувався дуже строго, у кожного учасника залишається невиразне відчуття, що іншому дісталось більше.

2. Кожна сторона може заволодіти фруктом особисто, скориставшись фізичною силою, соціальним статусом, психологічним впливом, маніпуляцією, віковими чи статевими привілеями. Це **стратегія суперництва**, конкуренції: «Мої цілі мені найважливіше, а решта нехай самі вирішують свої проблеми...»

3. Апельсином можна розпорядитися і нетривіально: викинути його у вікно, подарувати третій особі, розчавити. Загалом: «Навіщо ми, інтелігентні люди, сваритимемося через якогось апельсину?». Такою є стратегія ухилення, уникнення: немає об'єкта – немає конфлікту; немає особистих цілей – нема проблеми. **Ухилення** - це втеча від конфлікту.

4. Фрукт може відійти у власність одному з учасників конфлікту внаслідок самовідданого вчинку іншого: «Тобі він більше потрібен, я обійдуся...» Це **стратегія поступки**, пристосування – відмова від своїх цілей заради мети іншої людини. Якщо поступка викликана мотивом допомоги, бажанням блага та удачі іншій людині навіть ціною власної втрати – такий вчинок ми називаємо альтруїзмом. Але вже зовсім інша справа, якщо відмова зумовлена раціональними моментами: партнер об'єктивно сильний – навіщо марна боротьба; партнер небезпечний – краще відступити і т.д.

5. Ситуацію навколо апельсина можна вирішити і в такий спосіб. Партнерам потрібно дозволити собі дві речі:

- Мати власні життєві цілі (у даному випадку – як потреба в апельсині)

- Визнати аналогічне право за опонентом

Два щасливі володарі цитрусу сідають за круглий стіл, щоб не поспішаючи обговорити взаємні очікування, побоювання та тривоги. У ході розмови може з'ясуватися, що один з них потребує апельсинового соку, а другий не претендує на рідину фрукта, т.к. пече пиріг і потребує апельсинової цедри. Апельсин урочисто очищається, а колишні опоненти розлучаються цілком задоволені, так як потреба кожного повністю задоволена. Крім того, сам процес конструктивного вирішення проблеми залишив у кожного приємне відчуття компетентності та мудрості. Називається такий варіант – **стратегія співпраці**.

Узагальнення:

На чий інтереси спрямовано реакцію?

4. Тест "Мій підхід до конфлікту" [6]

Мета: визначення своїх стратегій поведінки у конфліктній ситуації.

5. Інформативний блок «Наслідки використання тієї чи іншої моделі поведінки» [6]

Ціль: ознайомлення з наслідками використання різних стратегій поведінки в конфліктній ситуації.

Кожна зі стратегій має свої переваги та недоліки, і кожна може бути доречною за певних обставин. Розглянемо наслідки використання кожної моделі поведінки.

Ухилення, уникнення «Ніхто не виграє у конфлікті, тому що я йду від нього»: проблеми не вирішуються, а лише накопичуються; інша сторона може посилити тиск, не зустрічаючи жодної відсічі; ймовірно виникнення прихованої ворожнечі; згодом може виникнути відчуття безпорадності.

Поступливість, пристосування «Щоб ти виграв, я повинен програти»: зростає емоційна напруженість, яка може призвести до емоційного вибуху і розриву відносин.

Суперництво "Щоб я переміг, ти повинен програти": мало шансів отримати від оточуючих допомогу у скрутну хвилину; негативні емоції накопичуються і стають причиною ворожнечі для людей.

Компроміс «Щоб кожному було добре, ми повинні один одному поступитися»: нечасто приносить справжнє задоволення обом сторонам. Будь-які варіанти розподілу - навпіл, порівну, по-братськи - психологічно не справедливі, так як Мета повністю не досягнута, деяка її частина кинута на вівар позитивного результату конфлікту, але оцінити жертву нікому, так як опонент також постраждав.

Пірати при розділі награбованого використовували наступний метод: один із них ділив награбоване порівну, а другий брав собі ту частину, яка здавалася йому більшою.

Співпраця «Щоб виграв я, ти теж повинен виграти»: займає багато часу, але дозволяє повністю вирішити конфлікт.

6. Підбиття підсумків

Тема №6 «Поведінка у конфлікті»

Мета: розпізнавання стратегій поведінки у конфліктних ситуаціях, виявлення найбільш конструктивних моделей взаємодії.

Обладнання: картки із фразами.

1. Вступна бесіда

Мета: запровадження теми заняття.

У минулому занятті ми говорили про основні стратегії поведінки у конфлікті, у тому, який вплив вони мають результат взаємодії.

Сьогодні ми будемо вчитися визначати типи та моделі реагування на конкретних прикладах; розвиватимемо навичку безконфліктної взаємодії.

2. Вправа "Провокація" (авторська)

Ціль: відпрацювання навичок безконфліктної взаємодії, «щеплення» від провокацій, розвиток навичок саморегуляції.

Для виконання цієї вправи необхідно розділитися на дві підгрупи та стати у два кола. Одна підгрупа утворює зовнішнє коло, друга – внутрішній. Учасники двох кіл повинні стояти один до одного обличчям так, щоб утворилися пари. За командою ведучого ті, хто стоять у зовнішньому колі, намагаються будь-що викликати на конфлікт партнера, що стоїть у внутрішньому колі. Партнер, використовуючи різні способи та прийоми, намагається не вступати в конфлікт. Далі по команді кола зміщуються на одного учасника. Наразі провокують на конфлікт ті, хто стоять у внутрішньому колі. Потім знову відбувається зміна партнерів.

Під час обговорення обговорюється емоційний стан учасників, ефективність використаних методів і прийомів, особливості взаємодії з різними партнерами. Проводяться аналогії із реальними життєвими ситуаціями.

3. Вправа «Варіанти» (авторська)

Ціль: відпрацювання навичок безконфліктної взаємодії.

Обладнання: картки із фразами.

На картках різного кольору записані фрази, пов'язані між собою за змістом. На червоному тлі написані агресивні фрази, на синьому спокійні, ствердні, дружлюбні.

Учасники витягують по одній червоній та синій картці. Далі, по черзі, зачитується зміст червоної картки, решта учасників у своїх синіх картках шукають схожу фразу, але в ствердному, дружньому тоні і теж зачитують.

Обговорення:

- Як ця вправа перегукується із реальними життєвими ситуаціями?
- Як частіше хлопці розмовляють один з одним?
- Чому?
- На що провокує агресивний тон?
- Як можна інакше досягти свого?
- Яка вигода від такої стратегії?

Фрази:

Агресивні	Спокійні, дружелюбні
Ти знову взяв мою лінійку без дозволу?	Ти випадково не бачив мою лінійку?
Гей! Чи не штовхайся! Я тебе зараз так штовхну!	Ти мене мало не збив з ніг. Можна обережніше?
Знову ти розсівся тут як король. Ану рухайся!	Ти не міг би трохи посунутися, бо мені взагалі не залишається місця
Ти знову штовхнув мій портфель? Я зараз твої речі викину!	Мені неприємно, коли чіпають мої речі. Ти міг би бути акуратніше наступного разу
Це моє місце! Я його раніше зайняв. Забирайся!	Це моє місце. Я просто відійшов на хвилинку, щоби взяти ручку. Пересядь, будь ласка

4. Вправа «Як вчинити?» (авторське)

Мета: відпрацювання технік виходу із конфліктної ситуації, виявлення готовності до співпраці та компромісу.

У наступній вправі вам потрібно об'єднатись у п'ять команд.

Кожна підгрупа отримує картку під назвою стилю виходу з конфлікту (пристосування, ухилення, суперництво, співробітництво, компроміс).

Уявіть собі ситуацію: «Ввечері, коли батьки пішли у гості, брат та сестра сиділи у вітальні та дивилися телевізор. За програмою о 9.00 мав розпочатися цікавий серіал. Сестра чекала на нього з нетерпінням. Брату треба було написати реферат на урок природознавства. Він чекав пізнавальної передачі про тварин. Час наближався. Між хлопцями виникли розбіжності. Як далі розгортатимуться події?». Учасникам потрібно запропонувати свій варіант вирішення цієї ситуації, виходячи з того стилю, що вказано на картці. На обговорення та підготовку дається 5 хвилин. Далі підгрупи демонструють свій варіант вирішення ситуації. Інші учасники відгадують демонстрований стиль реагування.

Учасники обговорюють можливості та недоліки використання кожного стилю виходу з конфліктної ситуації у межах даного ігрового контексту. Що звучало особливо переконливо у їхніх аргументах? Яка можлива реакція на ці відповіді і чому? Який стиль у цій ситуації був найбільш підходящим для її вирішення?

Часто, опинившись у конфліктній ситуації, учасники конфлікту шукають, хто має рацію, хто винен. Чи завжди це можна визначити? Якщо ми знайшли винних, чи це означає, що ми вирішили конфлікт? Чи завжди сторона, яку вважають винною, погоджується із таким рішенням? Що важливіше: дати оцінку тому, що вже сталося, або знайти рішення щодо того, як діяти далі в ситуації, що склалася?

Висновок – пошук винних не вирішує проблеми. Слід зосереджувати свої зусилля на взаємодії.

5. Підбиття підсумків

Тема №7 "Види конфліктів"

Мета: ознайомлення з видами конфліктів, особливостями протікання кожного етапу, пошук найзручніших моментів для вирішення конфліктної ситуації.

Обладнання: фрагмент мультфільму «Кеша - рибалок», відео презентація казки

1. Вступна бесіда

Ціль: введення в тему заняття.

Сьогодні ми поговоримо про види конфліктів та етапи його проходження, визначимо найбільш зручний момент для вирішення конфліктної ситуації.

2. Інформаційна частина «Види конфліктів»

Мета: ознайомити із видами конфліктних ситуацій.

Види конфліктів визначаються залежно кількості учасників.

Чи можна вступити у конфлікт із самим собою? Такий конфлікт називається внутрішньоособистісним. Якщо у конфлікті беруть участь 2 учасники – це міжособистісний конфлікт. Трапляються конфлікти між особистістю та групою. Бувають конфлікти між двома групами тощо.

Конфлікти можуть виникати стихійно або свідомо спрощеними. Нерідко причиною конфліктів є третій бік.

3. Фрагмент мультфільму «Кеша – рибалок»

Ціль: ознайомлення з видами конфліктів на прикладі героїв мультфільму.

Обладнання: фрагмент мультфільму «Кеша – рибалок»

Обговорення:

– Скільки конфліктних ситуацій ви помітили?

- Які з перелічених вище видів конфліктів було продемонстровано?

- У поведінці якого персонажа виявилось пристосування, ухилення, суперництво, співпраця, компроміс?

4. Вправа «Загострення та «знешкодження» конфлікту» [1]

Мета: виявлення факторів, що загострюють і «знешкоджує» конфлікт.

Є маленькі конфлікти, які не становлять небезпеки для їх учасників. Вони відчують лише легке відчуття прикрості чи прикрості. Проте є й великі конфлікти, що загрожують серйозними неприємностями. Такі конфлікти мають іноді зигзагоподібний розвиток. Вони то загострюються, то затихають, тобто спочатку учасники конфлікту злилися, потім миряться, а потім часом знову спалахує ворожнеча. Іноді від самих учасників залежить, чи залишиться він маленьким, чи загострюватиметься.

Обговорення:

- Яка поведінка може посилити конфлікт?

- Яка поведінка «знешкоджує» конфлікт, тобто знижує агресивність, послаблює негативну його дію?

5. Притча про блакитного коня [7]

Мета: виявлення причин та наслідків ескалації конфлікту з прикладу героїв притчі.

Обладнання: відео презентація притчі

У давнину один цар відправив гонця до царя сусідніх земель. Гонець дуже поспішав. Прибувши на місце, він поспішно вбіг у тронну залу. Захеканий від швидкої їзди, він почав виконувати доручення свого владика.

- Мій правитель ... наказав передати Вам ..., щоб Ви дали йому ... блакитного коня з чорним хвостом ..., а якщо Ви не дасте такого коня, то ...

- Не хочу більше чути! - перебив цар захеканого гонця. - Скажи своєму государю, що немає в мене такого коня, а якби був, то...

Тут він запнувся, а гонець, почувши ці слова від царя, який був другом його владика, злякався. Він вибіг із палацу. Схопився на коня й помчав назад - передати своєму цареві почуту зухвалу відповідь. Вислухавши таке повідомлення, владика страшенно розсердився та оголосив сусідньому цареві війну.

Війна тривала довго. Багато крові було пролито, багато земель спустошено. Військові дії дорого обійшлися обом сторонам. Нарешті обидва царі, спустошивши скарбницю і майже без воїнів,

погодилися на перемир'я, щоб обговорити свої претензії друг до друга. Коли вони почали переговори, другий цар спитав першого:

- Що ти хотів сказати своєю фразою: "Дай мені блакитного коня з чорним хвостом, а якщо не даси, то...".

- Я хотів сказати: "... прийшли мені коня іншої масті". От і все. А що ж ти хотів сказати своєю відповіддю: "Немає у мене такого коня, а якби був те...".

- Я хотів відповісти: "...якби він був, то я обов'язково послав би його моєму дорогому сусідові у подарунок".

З сумом повертався кожен у свою державу.

Обговорення:

- Що спричинило конфлікт?

- Визначте учасників конфлікту.

- Як сталося так, що з маленької ситуації вибухнув величезний конфлікт?

- Що вело до загострення, і що могло «зневірити» конфлікт?

- Визначте найбільш зручний момент для вирішення цієї конфліктної ситуації.

5. Мудрість Соломона [9]

Ціль: ознайомлення з мудрими висловлюваннями великих філософів.

«Початок сварки – як прорив води. Уявіть собі, що вода почала розмивати греблю: з'явилася дірочка, маленька протікання. Якщо вчасно не закласти цю щілину, вода розміє греблю, станеться прорив води, потік змиє все на своєму шляху і зупинити його буде дуже важко. Залишіть сварку раніше, ніж розгорілася вона». Соломон.

6. Вправа «Варіанти» (авторська)

Ціль: відпрацювання навичок безконфліктної взаємодії.

Для виконання цієї вправи необхідно об'єднатися у дві підгрупи. Учасники обирають конфліктну ситуацію для відтворення. Далі кожна підгрупа демонструє свою ситуацію двічі: уперше конфлікт загострюється, вдруге набуває сприятливого розвитку.

По закінченні вправи обговорюється.

7. Підбиття підсумків

Тема №8 «Емоції та почуття у конфліктній ситуації»

Мета: рефлексія емоцій та почуттів, що виявляються у конфлікті; встановлення причинно-наслідкових зв'язків між

причинами та наслідками конфлікту; пошук конструктивного прояву емоцій, обмін досвідом.

Обладнання: набір карток з емоціями, А-4, фломастери, картки з описом ситуацій, фліп-чат, маркери, плакати «Причини», «Слідства», відео презентація «Цвяхи», серцевина та пелюстки мандали.

1. Вступна бесіда

Мета: запровадження теми заняття.

Сьогодні ми з Вами поговоримо про те, які емоції та почуття виникають у кожного з нас у конфліктній ситуації та що з ними робити.

- Що ви знаєте про емоції та почуття?
- У чому їх схожість та відмінність?
- Коли виявляються емоції, а коли почуття?
- Які емоції ви відчуваєте частіше?

Головним критерієм, що відрізняє емоції та почуття, є тривалість процесу.

Емоції характеризують безпосередні, як правило, яскраві та короткочасні переживання, пов'язані з ставленням до наших нагальних потреб.

Почуття ж відображають стійке ставлення людини до предметів, явищ та інших людей.

2. Вправа «Вгадай емоцію» [8]

Ціль: актуалізація знань учасників про емоції, розкріпачення учасників.

Обладнання: картки під назвою емоцій.

Ведучий роздає учасникам заздалегідь заготовлені картки під назвою емоцій. Діти демонструють у коло отриману емоцію, решта учасників відгадує зміст картки. Зміст карток: веселощі, сум, радість, інтерес, заздрість, любов, ненависть, образа, самота, вина, сором, задоволення, здивування, гордість, розчарування, туга, смуток, страх, гнів, зневага, огида.

3. Вправа «Кіт і дім» [2]

Мета: сприяння навчанню взаємодії парі, рефлексія емоцій і почуттів під час взаємодії друг з одним.

Обладнання: А-4, фломастери

Учасники об'єднуються у пари. Бажано, щоб у парі були учні, які мало спілкуються один з одним. У парах домовляються хто буде першим, а хто другим. "Перші номери" виходять за двері. Ведучий

повідомляє, що їхнє завдання намалювати будинок. І додає, що вони мають тримати своє завдання таємно. Потім ведучий підходить до групи «других номерів» і повідомляє, що малюють кішку, не кажучи про це партнеру. Після цього «перші номери» повертаються до класу до своїх партнерів.

Вправа повинна виконуватися в тиші, розмовляти не можна. Кожна група отримує аркуш паперу та один фломастер на двох. Необхідно взяти фломастер одночасно (!) обом партнерам та виконати отримане завдання.

Обговорення:

- Чи всі впоралися із завданням?
- Які стратегії взаємодії використано?
- Які з них вдалі, а які ні?
- Що ви відчували у процесі виконання роботи та після закінчення вправи?
- Чого не вистачало і що було надлишку в процесі взаємодії?

Коментар:

Під час обговорення різних стратегій взаємодії важливо поговорити у тому, яке почуття викликає агресія партнера: небажання поступитися чи, навпаки, повне підпорядкування чужому бажанню.

4. Вправа «ВПЕД» (відчуття, почуття, емоції, думки)

Мета: сприяння усвідомленню та рефлексії емоцій та почуттів іншої людини.

Обладнання: картки з описом ситуацій

Ведучий роздає учасникам картки з описом ситуацій. Діти зачитують свої історії, та був розшифровують ВПЕД (відчуття, почуття, емоції, думки) викликані цієї ситуацією у головному персонажі.

Приклад: Літній день. Дівчинка вирішила викупатися у річці. Її щось вкусило за ногу. Вона вискочила з води.

Про – жарко, приємно, боляче

Ч – страх

Е – паніка

М - бігти, рятуватися

Ситуація:

- Повертаючись зі школи, Петя втратив ключі від квартири.
- Світлана, гуляючи вулицею, потрапила під дощ і впустила в калюжу улюблену книгу.

- Ігоря брат завжди дивиться на телевізор все, що захоче. Сьогодні він зайшов у кімнату, коли Ігор дивився цікаву передачу та переключив телевізор, не спитавши Ігоря.

- Марина на перерві раптом несподівано дізналася, що її найкраща подруга поширює чутки про неї.

- Діма дав другу диск із іграми, але попросив обов'язково повернути за тиждень, так як йому треба було повернути його у прокат. Але друг диска вчасно не повернув.

- Сусід по парті випадково зіштовхнув пенал Каті. Після падіння пеналу зламався улюблений Катин олівець.

- Однокласники вирушили грати у футбол. Новачок Андрій дуже хотів піти з ними, але хлопці його не взяли, сказавши, що він не в їхній команді.

- Наталя всю ніч навчала вірш на урок англійської мови. Але в той момент, коли треба було відповідати, вона все забула і розповіла поганий вірш, за що отримала низьку оцінку.

- Під час гри на спортивному майданчику Сашка випадково штовхнув старшокласник, що пробіг повз. Сашко впав і боляче поранився. Хлопці розсміялися.

- У класі хлопці вирішили пожартувати. Вони сховали портфель Юлії. Вона шукала його всю зміну та спізнилася на урок.

- Владика подобається дівчинка із класу. Але його найкращий друг несподівано почав погано відгукуватися про дівчинку.

5. Мозковий штурм «Причини та наслідки»

Мета: виявлення взаємозв'язків між причинами та наслідками конфліктів, сприяння усвідомленню необхідності пошуку виходів із конфліктних ситуацій.

Обладнання: фліп-чат, маркери, плакати «Причини», «Слідства»

Учасники у довільному порядку називають емоції та почуття, що лежать в основі причин конфліктів, а потім почуття та емоції, які є їх наслідком. Далі проводяться аналогії та виявляються взаємозв'язки між причинами та наслідками, окреслюється «Замкнене коло конфлікту» (агресія породжує агресію). Учасники підходять до висновку про важливість прояву та регулювання своїх емоцій.

6. Притча «Цвяхи» [10]

Мета: формування потреби у саморегуляції емоційних проявів, розуміння наслідків своїх дій.

Обладнання: відео презентація «Цвяхи».

Одного разу син прийшов до батька і запитав: «Тату, я так часто відчуваю злість. Мені важко стримуватись. Як мені бути з цим? Що мені робити?». Батько підвів його до дерев'яного паркану, дав мішечок із цвяхами, і запропонував щоразу, коли він не стримає свого гніву, забити один цвях у стовп огорожі. Першого дня в стовпі опинилося кілька десятків цвяхів. У другій – цвяхів було менше. З кожним днем кількість цвяхів, що забиваються, зменшувалася. Нарешті настав день, коли він жодного разу не втратив самовладання і не торкнувся молотка. Хлопець навчився контролювати свій гнів. Хлопець розповів про це батькові. Той дав синові нове завдання. За кожну перемогу над собою виймати із паркану по одному цвяху. Йшов час, і настав день, коли він міг повідомити батька про те, що в стовпі не залишилося жодного цвяха. Тоді батько взяв сина за руку і підвів до паркану: Ти непогано впорався, але подивися, скільки в стовпі дір? Він уже ніколи не буде таким, як раніше. Коли говориш людині щось зло, у нього залишається такий самий шрам, як і ці дірки. Адже сказане в гніві цвяхів залізних може бути гострішим. І не важливо, скільки разів після цього ти вибачишся — шрам залишиться».

Обговорення:

- А що робите ви, коли злитесь?
- Чи траплялися випадки, коли ви зривали свою злість на інших людях?
- Чому люди так чинять?
- Чи вирішується таким чином проблема?
- Чим загрожують наслідки?

Висновки:

- ми пам'ятаємо образливі слова, сказані на нашу адресу, і не можемо згадати, що самі наговорили у відповідь;
- ми знаємо, як повинні вести себе інші, і тільки дуже приблизно уявляємо, що не подобається в нашій поведінці їм.

7. Притча «Змири в серці гнів» [10]

Якось Учитель розмовляв з учнем про важливе для людини вміння — упокорювати в серці гнів, не дозволяючи собі опускатися до помсти. Уважно вислухавши Вчителя, учень зніяковіло зізнався, що він поки що не здатний прощати своїх ворогів, хоч і щиро прагне цього.

— Є в мене ворог, — нарікав учень, — і я хотів би його пробачити, але в мене поки що ніяк не вдається вирвати гнів із мого серця.

— Я допоможу тобі, — сказав вчитель, знімаючи з полиці глиняний чайник, що тріснув, — візьми цей чайник і зроби з ним так, як ти хотів би вчинити зі своїм ворогом. Учень, взявши чайник, невпевнено покрутив його в руках, не наважуючись нічого вдіяти. Тоді мудрець сказав:

— Старий чайник — це річ, це не людина, не бійся вчинити з ним зараз так, як тобі хотілося б вчинити зі своїм ворогом.

Тоді учень підняв чайник над головою і з силою шпурнув його об підлогу, та так, що чайник розлетівся на дрібні шматочки. Учитель глянув на підлогу, усіяну осколками розбитої посудини, і сказав:

- Ти бачиш, що вийшло? Розбивши чайник, ти не позбувся його, а лише перетворив на безліч уламків, про які ти сам або ті, хто тебе оточують, можуть порізати ноги. Тому щоразу, не знаходячи сил викинути гнів зі свого серця, згадай про ці уламки, — сказав мудрець, і трохи згодом додав, — а краще намагайся не допускати появи тріщини там, де їх не повинно бути.

8. Мандала – ромашка

Мета: актуалізація досвіду учасників із саморегуляції емоцій, обмін досвідом, поповнення «скарбнички» можливих варіантів реагування.

Обладнання: серцевина та пелюстки мандали.

У кожного з нас є свій власний рецепт поведінки у конфліктній ситуації, регулювання своїх емоцій. Давайте поділимося рецептами, які допомагають нам вирішувати конфлікти найбезпечніше для себе та інших.

Кожен учасник записує свій рецепт на пелюстці мандали, промовляє до інших і викладає до серцевини. В результаті утворюється мандала – ромашка.

У японській армії є хороше правило: не подавати рапорт у разі будь-якого конфлікту між товаришами по службі протягом 3 діб. За ці три дні, дані на роздум, можуть докорінно змінитись погляди конфліктуючих сторін на те, що сталося.

9. Підбиття підсумків

Тема №9 «Ти – висловлювання», «Я – висловлювання»

Мета: формування навичок промовляння своїх почуттів, бажань та потреб, ознайомлення з терміном «Я – висловлювання».

Обладнання: картки із зображенням цифр «6» та «9», картки із фразами, перелік ситуацій, кольорові бланки з описом ситуацій, роздавальні кольорові картки з позначенням «Я-висловлювання», або «Ти-висловлювання».

1. Вступна бесіда

Ціль: введення в тему заняття.

На минулому занятті ми говорили про ті почуття, які виникають у кожного з нас у конфліктній ситуації та про те, як регулювати ці емоції та почуття. Однак, у багатьох ситуаціях, лише стримуючи себе, або опосередковано та безпечно виявляючи свої емоції нам важко донести свої бажання, потреби та почуття до опонентів. Важливо навчитися відкрито говорити про свої почуття, не принижуючи при цьому переваги іншої сторони. Сьогодні ми познайомимося з «Ти – висловлюванням» та «Я – висловлюванням»

2. Вправа «Розкажи про настрої сусіда» [5]

Мета: розвиток навичок уважного ставлення до оточуючих, розуміння та відображення почуттів інших людей.

Уважно стежте за своїм сусідом праворуч і намагайтеся визначити, який настрій у вашого сусіда зараз.

Вправа повторюється по колу.

3. Вправа «6 та 9»

Мета: визначення типів реагування, виявлення готовності до співпраці та компромісу, рефлексування своїх почуттів, думок бажань.

Обладнання: картки із зображенням цифр «6» та «9».

Об'єднайтесь у пари. Кожній парі буде видано картку із зображенням цифр. Вам необхідно, не домовляючись заздалегідь, за моїм сигналом одночасно назвати ту саму цифру. На картку можна подивитися лише за командою ведучого. Почали. Перевернули картки.

Обговорення:

- Підніміть руки ті пари, в яких вдалося назвати двом учасникам одну й ту саму цифру.

- Підніміть руки ті, кому не вдалося виконати завдання.

- Що допомогло, завадило впоратися із завданням?

- Що ви відчували та думали?

- Що вам хотілося?

- Скажіть партнеру про свої потреби і почуття.

4. Вправа «Гідна відповідь» [4]

Мета: відпрацювання навички конструктивного виходу із конфліктних ситуацій, рефлексія своїх почуттів.

Обладнання: картки із фразами.

Усі учасники сидять у колі. Кожен отримує від ведучого картку, де міститься якесь зауваження щодо зовнішності чи поведінки іншого учасника.

Всі слухачі по колу (по черзі) вимовляють записану на картці фразу, дивлячись у вічі сусідові праворуч, завдання якого – гідно відповісти на «випад». Потім учасник, що відповів, повертається до свого сусіда праворуч і зачитує фразу зі своєї картки. Коли кожен виконає завдання, тобто побуває і як «нападник», і як «жертва», вправа закінчується і група переходить до обговорення.

Ведучий запитує учасників, чи легко їм було виконувати завдання, чи приймали вони близько до серця невітшне зауваження про себе. Як правило, слухачі кажуть, що грубі висловлювання їх не схвилювали, тому що вони не сприймали їх як спрямовані безпосередньо проти себе. Потім всі пропонують різні варіанти конструктивного пошуку, який допоможе і в реальних життєвих умовах так само сприймати негативну інформацію від інших людей.

Фрази:

- Ти надто високої думки про себе. Поводишся так, ніби ти найголовніша тут.
- Ти ніколи не допомагаєш нікому.
- Тобі потрібно більше стежити за своєю зовнішністю.
- Ти зовсім не вмієш гарно вдягатися.
- Ти хоч раз запропонував би щось цікаве.
- З тобою марно домовлятися про щось. Ти все одно все забудеш.
- Ти завжди хочеш показати, що розумніший за всіх.
- У тебе такий неприємний погляд.
- Ти вічно говориш якусь нісенітницю.
- У тебе такий скрипучий голос, він мене дратує.
- Подивися, на кого ти схожа!
- Ти забагато бовтаєш нісенітниці.
- Чого ти завжди на всіх кричиш?
- У тебе повністю відсутнє почуття гумору.
- Ти дуже погано вихований.

- З тобою нудно спілкуватися.
- Ти маєш шкідливий характер.
- Чому ти весь час все розкидаєш? Тобі подобається безладдя?
- Ти ніколи ні з ким не ділишся. Ти скнара?
- Чому тобі подобається пліткувати про інших?
- Від тебе ніколи не діждешся правди.
- Розмова із тобою завжди закінчується скандалом.
- Чому ти весь час спізнюєшся?
- Ти зовсім не розумієшся на музиці.

Обговорення:

– Які почуття, думки, бажання виникали?

- Якщо почуття, думки, потреби залишаються невисловленими, як це вплине на людину?

- Чи може висловлювання почуттів призвести до ескалації стосунків?

– Наведіть приклади.

- Як говорити про свої почуття та потреби не розгортаючи конфлікт ще більше?

5. Притча «Камінь у черевіку» [10]

Чи бувало так, що у ваше взуття потрапляв камінь? Спочатку він не надто заважає, ми намагаємося відсунути його та знайти зручне положення для ноги, але поступово біль наростає, може з'явитися ранка чи мозоль. І тоді нам, незважаючи на небажання, доведеться знімати черевіки і витрушувати камінь. Він майже завжди зовсім маленький, і ми дивуємося, як такий маленький предмет міг завдати нам нестерпного болю.

Чи бувало так, що ви не витрушували камінь, а приходили додому та знімали взуття? Тоді біль стихав і забувався. Але коли вранці знову взували черевіки, то відчували гострий біль від забутого каменю. Причому сильнішу, що викликає образу і злість.

Коли ми чимось стурбовані, сердимось, то сприймаємо це як маленький камінь у черевіку. Якщо відразу відчуємо незручність і витягнемо його, то нога залишиться непошкодженою, і ми уникнемо неприємностей. Тому треба говорити про свої проблеми та почуття, які у зв'язку з ними виникають.

А зараз ми обговоримо способи, за допомогою яких можна позбавитись „каменю”.

6. Інформативний блок «Я – висловлювання», «Ти – висловлювання» [6]

Мета: формування навички промовляння почуттів, потреб, бажань від першої особи, не принижуючи переваги опонента.

Існують певний спосіб, що дозволяє висловити ваше ставлення до будь-якої ситуації. Він може бути корисним, коли необхідно твердо і рішуче висловити свою думку, не зачіпаючи почуттів іншої людини і не провокуючи її на агресію. Така мовна конструкція називається «Я – висловлювання», тобто. висловлювання від першої особи.

«Я - висловлювання» - це спосіб повідомлення будь-кому інформацію про ваші власні почуття та бажання без образи або засудження того, до кого звернено висловлювання. Ви говорите про те, що ви хочете, що вам необхідно, про те, що ви думаєте, а не про те, що слід робити чи говорити іншому.

«Ти - висловлювання» - це спосіб повідомлення будь-кому інформацію про нього самого, про його поведінку, риси характеру і т.д., при якому створюється враження вашої правоти та неправоти іншої людини.

7. Вправа «Бліц опитування» (авторська)

Мета: виявлення відмінностей між «Я – висловлюваннями» та «Ти – висловлюваннями». Обладнання: кольорові бланки з описом ситуацій, роздавальні кольорові картки з позначенням "Я-висловлювання", або "Ти-висловлювання".

Перед початком гри ведучий роздає учасникам роздаткові картки з позначенням: «Я-висловлювання», або «Ти-висловлювання», колір яких відповідає кольору бланка з описуваною ситуацією.

Ведучий зачитує ситуацію із бланка. Учасники з картками відповідного кольору в режимі «бліц опитування» (швидко) реагують відповідно до позначень «Я-висловлювання», або «Ти-висловлювання».

Ситуація:

- Сусід по парті голосно спілкується з іншими хлопцями, а вам потрібно зосередитись на виконанні завдання.
- Друг повідомляє, що забув ваш зошит з математики, в якому ви повинні сьогодні виконати самостійну роботу.
- Ви домовилися зустрітися з друзями у парку рівно о 18.00, але вони запізнилися на 40 хвилин.
- Ваші друзі пішли грати у волейбол, а вас не покликали.

• Староста попросив вас прийти та допомогти прикрасити клас. Ви прийшли, але охоронець школи повідомив, що захід перенесено на інший день, але вас ніхто про це не попередив.

Після закінчення проводиться обговорення.

8. Вправа «Розігрування ситуації»

Ціль: рефлексія учасниками своїх емоцій; набуття досвіду промовляння своїх почуттів, потреб та бажань; виявлення можливих наслідків дій.

Учасникам запропоновано розіграти ситуацію, відстежити почуття, що виникають, запропонувати різні варіанти вирішення конфлікту з можливими наслідками.

Ситуація 1: «Іван нещодавно перейшов до нової школи, в якій він нікого не знав і почував себе самотньо. Якимось до нього підійшов один хлопець на ім'я Борис і запропонував познайомитися з ним: «Привіт, я Борисе. Я бачу, що ти тут новенький і поки що ні з ким не познайомився. Якщо ти сьогодні вільний після школи, то приходь на спортивний майданчик, покидаємо м'яч». Дуже швидко Іван та Борис стали справжніми друзями. Вони весь час проводили разом.

Якимось, коли Іван кидав баскетбольний м'яч, його побачив тренер з баскетболу та запросив пограти у команді. Незабаром Івана зарахували до баскетбольної команди, і він щодня після школи тренувався. Після тренування всі члени команди завжди разом ходили пообідати і побалакати про всяку всячину. У суботу та неділю вони іноді виїжджали разом на природу.

В результаті Іван став все рідше бачити свого старого друга Бориса.

Якимось Борис зателефонував і запросив Івана на святкування свого дня народження. Іван розгубився, бо пообіцяв хлопцям із команди цього дня поїхати на пікнічок. Іван...»

Ситуація 2: Ірина збирається зустрітися у парку із подругами, щоб пограти у бадмінтон. Але в цей момент, коли вона виходить із дому, звучить телефонний дзвінок – дзвонить Наташа. Вона готується до завтрашньої контрольної роботи з математики, дуже схвильована і просить Іру прийти та допомогти їй. Ірина і Наташа - хороші друзі, тому Іра не хоче засмучувати Наташу, але вона вже пообіцяла дівчаткам піти на гру. Вона не знає, як вчинити?

Обговорення:

- Як вчинити Івану (Наташі)?

– Що відчуває кожен учасник ситуації?

- Які потреби різних сторін?
- Де можна було б використати «Я – повідомлення»?
- Як такий відкритий прояв почуттів вплине на вирішення ситуації?

- Які можливі варіанти рішень та наслідки дій?

9. Підбиття підсумків

Тема №10 "Як перемогти разом?"

Ціль: розвиток навичок співпраці, конструктивного вирішення складних ситуацій.

Обладнання: картки з висловлюваннями, скрині з переліком предметів, картки із зображенням цифр «6» та «9».

1. Вступна бесіда «Як перемогти разом»

Мета: запровадження тему заняття.

Установка «перемога за будь-яку ціну» — це позиція людей, які по-справжньому ніколи не виграють. Вони можуть уявляти себе переможцями, а іноді навіть здаватися такими, але насправді, коли на них не подивишся — вони весь час у боротьбі, а життя минає.

Перемога у конфлікті — така сама безглуздість, як добро з кулаками. У конфліктах не перемагають! Їх вирішують. Тільки спільними зусиллями можна досягти найкращих результатів. Співпраця – запорука успіху!

2. Обговорення «Що відбувається з осликами?» [1]

Мета: демонстрація переваги стратегії співробітництва, що базується на принципі «виграти – виграти».

Учасникам демонструється картинка «Як нам домовитись?»

- Що відбувається з віслюками?
- У чому їхня проблема?
- Що призвело до цього?
- Як ця ситуація може розвиватися?
- Які можливості мають ослики, щоб вирішити проблему?
- Яке рішення знайшли віслюки?
- Що думали та відчували ослики, перш ніж знайшли це рішення?
- Що допомогло їм дійти цього рішення?
- Чому можна навчитися у цих осликів?



3. Вправа «Арм-рестлінг» [6]

Мета: демонстрація переваги стратегії співробітництва, що базується на принципі «виграти – виграти».

Група об'єднується у трійки (два учасники та один спостерігач). Учасники сідають один проти одного, ставлять праву руку на лікоть та захоплюють кисть свого партнера. Завдання кожного – нахилити руку партнера та притиснути її до столу. Причому чим більше разів вдасться це зробити за відведений час (3 хвилини), тим краще. За кожну перемогу спостерігач нараховує п'ять балів. Наприкінці гри підбиваються підсумки. Обговорення:

– Які стратегії були використані?

- Чи є стратегія, за якої пара могла заробити максимальну кількість очок та виграти?

Висновки:

Поєднавши свої зусилля та можливості, можна отримати більше, ніж міг би отримати кожен окремо. У пошуку взаємовигідного рішення може виграти кожен. Таку можливість дає співпраця.

4. Вправа "Як нам домовитися?" [1]

Ціль: розвиток навичок співпраці.

Обладнання: список предметів

Сьогодні ми відправляємося в подорож на повітряній кулі. Подорож триватиме цілий день. Вам потрібно взяти із собою необхідні речі. Ви приготували все, що може знадобитися:

питна вода, фрукти, бутерброди, ковдри, теплі речі, рибальські снасті, намет, спальні мішки, сигнальна ракета, аптечка. Але, оглянувши кошик повітряної кулі, ви зрозуміли, що в ньому може поміститися лише 5 предметів. Вам необхідно спільно прийняти рішення щодо тих предметів, які ви візьмете з собою. На обговорення у вас є 5 хвилин.

Обговорення:

- Чи важко було дійти єдиного рішення?

- Чи намагався хтось домінувати, нав'язувати своє рішення, чи рішення приймалися на рівноправній основі?

- Кому довелося поступитися?

- Хто неодмінно хотів, щоб ухвалили його рішення?

5. Притча «пекло і рай» [10]

Одна людина прийшла якось до пророка. Його дуже хвилювало, що таке Пекло і Рай, бо він хотів жити справедливо, жити праведно. «Де Пекло і де Рай?» З цим питанням людина звернулася до пророка, але пророк промовчав. Він узяв того, хто спитав за руку і провів

темними провулками до палацу. Через залізні ворота вони увійшли до великої зали. Народу там було мабуть-невидимо, бідні, багаті, у багатому одязі та лахмітті. Від варів поширювався по всьому залу приємний, смачний запах. Навколо котла юрмилися схудлі люди з запалими щоками і глибоко запалими очима. Кожен намагався захопити свою порцію ароматної та смачної їжі.

Супутник пророка вразився, коли побачив у руках людей, що юрмилися, ложки довжиною з них самих. Лише на кінці черешка ложки була дерев'яна ручка. Решта черешка ложки, вміст якої могло наситити будь-яку людину, була залізною і від супу нестерпно гарячою. Жадібно худі голодні люди тикали своїми ложками в котел. Кожен хотів насититися апетитною їжею, але це нікому не вдавалося. Вони ледве витягували великі наповнені їжею залізні ложки з котла, але ложки були довгі, і навіть сильні не могли їх піднести до рота. Занадто нетерплячі обпалювали руки й обличчя і, охоплені жадібністю, обливали гарячим варенням плечі сусідів. З обвинуваченнями і лайкою вони накидалися один на одного, б'ючись тими ж ложками, якими вони могли б вгамувати голод. Пророк узяв свого супутника за руку і сказав: «Оце пекло!».

Вони покинули зал і незабаром перестали чути пекельні зойки. Після довгих мандрівок по темних та заплутаних переходах вони увійшли до іншої зали. Тут також було багато людей. Посеред зали стояв котел із окропом. У кожного було по такій же величезній ложці в руці, які пророк та його супутник бачили в Аду. Але люди були вгодовані, в залі чулися лише тихі задоволені голоси і звуки ложок. Люди підходили до казана парами. Один занурив ложку і годував іншого. Якщо для когось ложка виявлялася надто важкою, то одразу їм допомагала інша пара так, що кожен міг спокійно їсти. Як тільки насичувався один, його місце посідав інший. Пророк сказав своєму супутнику: «А ось це – Рай!»

6. Приклади ситуацій, у яких лише спільно можна досягти результату.

Мета: актуалізація досвіду учасників з групової взаємодії та співпраці.

7. Вправа «Хлопаємо разом» [8]

Мета: об'єднання учасників, створення атмосфери єдності та спільності, готовність до співпраці.

Закрийте очі. Після того, як я дам вам сигнал, кожен повинен буде плескати долоньками якийсь ритм, який йому в цей момент

подобається. Спочатку ви чутимете тільки себе. Проте з часом ви, мабуть, почнете розрізняти ритми своїх сусідів, і, можливо, зумієте створити якийсь загальний ритмічний малюнок. Завдання групи – знайти загальний ритм.

Після виконання вправи проводиться обговорення спільної роботи.

8. Підбиття підсумків

Література

1. Валкер Джемі. Тренінг вирішення конфліктів. Для початкової школи. Як нам домовитись? Практичний посібник з ненасильницького вирішення конфліктів. Перекл. з нім. Р.С. Ейвадіса. СПб.: «Світлячок»; "Мова", 2001. 128 с.

2. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми. Газета "Психолог", 18-19 травня 2010р. №402-403.

3. Кузнецова Л. Газета «Перше вересня» №01 (407), 1-15.01.2008.

4. Моніна Г.Б., Лютова-Робертс Є.К. Комунікативний тренінг (педагоги, психологи, батьки). СПб.: Видавництво "Мова", 2005. 224 с.

5. Нанкова Є.А. Тренінг з конфлікт-менеджменту у школі. Одеська обласна група медіації. Одеса 2001. 42 с.

6. Теплякова К.Г. Конфлікт та спілкування: Тренінг для вчителів. Одеса: 2001. 76 с.

7. Туріщева Л.В. Журнал «Виховна робота у школі». №11 (84) 2011. «Використання притчі у виховному процесі».

8. Фопель К. «Як навчити дітей співпрацювати»

9. <http://psyport.ru/>

10. <http://pritchi.castle.by/ras-7-163.html>