

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»**

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
протокол заседания
от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о.директора
Себежского СУВУ
от 30.08.2023 № 238/1

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В КОНФЛИКТЕ»**

Себеж

2023

Пояснительная записка

Долгожданный XXI век не принес уменьшения числа конфликтов. Напротив, возобладало мнение, что конфликт — одно из естественных состояний человеческих отношений. Вряд ли можно рассчитывать на то, что человечество в ближайшем будущем откажется от силовых методов решения спорных вопросов. Поэтому на первый план выходит не столько предотвращение конфликтов, сколько управление ими.

При работе с подростками следует учитывать особенности их поведения. Ведущая особенность подросткового возраста — потребность в общении со сверстниками. Для подростка характерны значимость межличностных отношений со сверстниками, желание быть принятым и признанным ими, иметь определённый статус, престиж. В процессе социализации группа сверстников становится референтной группой. Перенос центра социализации из семьи в группу сверстников приводит к ослаблению эмоциональных связей с родителями, что является источником конфликта. Противоречие между стремлением принадлежать группе и в то же время быть самим собой, сохранить свою индивидуальность рождает внутриличностный конфликт. Неблагополучия в отношениях со сверстниками, возникающие во взаимоотношениях проблемы могут привести к возникновению чувства тревожности, переживанию одиночества, к усилению протестных реакций, что в свою очередь, детерминирует конфликтное поведение.

Таким образом, подростковый возраст характеризуется повышенной конфликтностью во всех сферах, что свидетельствует о необходимости оказания помощи подросткам в овладении способами управления конфликтом, предотвращения его деструктивной направленности.

Данная программа является логическим продолжением освоения программы коммуникативного тренинга, так как конфликты — это усложненная непониманием и эмоциональными переживаниями коммуникация между людьми. В эту программу входят и некоторые элементы работы с личностью воспитанников, включающие в себя осознание индивидуальных качеств, мешающих разрешению противоречивых ситуаций и нарушающих внутриличностное равновесие. Прежде всего, это работа с эмоциями человека, которые являются неизменным спутником конфликтов. Ключевая роль психолога в данном тренинге — помочь воспитанникам в переводе импульсивного поведения, весьма характерного для конфликтных ситуаций, на уровень обективированного, осмысленного и конструктивного.

Цель:

1. Обучение адекватным способам эффективного разрешения конфликтов путем осмысления содержания конфликтной ситуации и оптимизации личного поведения.

Задачи:

1. Формирование отношения к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.
2. Ознакомление со способами управления межличностными конфликтами.
3. Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации, развитие умения предупреждать конфликты.

4. Развитие навыков саморегуляции и самоконтроля, расширяя возможности самопознания и саморазвития подростка.

5. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.

Категория участников:

Дети и подростки с девиантным поведением (воспитанники СУВУ) в возрасте 11-18 лет. Набор группы участников определяется на основе результатов входящей диагностики.

Диагностика:

- оценка типов поведения в конфликтной ситуации по К. Томасу (стиль поведения в конфликте);
- диагностика состояния агрессии опросник «Басса-Дарки» (показатель индекса враждебности);
- диагностика определения темперамента (модификация личностного опросника Г. Айзенка).

Структура занятия:

Групповые занятия. Рекомендуемая частота занятий – один раз в неделю. Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение (обратная связь).

Тренинг рассчитан на 12 занятий по 45 минут раз в неделю.

Тематическое планирование:

Тренинг состоит из трех блоков: «управление эмоциями», «анализ конфликта» и «уверенное поведение в реализации переговорной стратегии».

№ п/п	Тема занятия	Время
	I блок – работа с эмоциями.	
1	Что такое конфликт. Причины возникновения конфликта. Виды конфликта.(Презентация).	45 мин.
2	Способы выражения эмоций, принятие самостоятельных решений в конфликтных ситуациях.	45 минут
3	Отработка эмоционального состояния. Навыки взаимодействия, самопознания.	45 минут
4	Обучение способам самоконтроля и саморегуляции в конфликтной ситуации.	45 минут
	II блок - анализ конфликта	
5	Вербальное и невербальное общение.	45 минут
6	Учимся договариваться. Отработка навыков эффективного общения.	45 минут

7	Причины возникновения конфликтов. Анализ. Типы личностей по Д.Скотту.	45 минут
	III блок - уверенное поведение в реализации переговорной стратегии	
8	Техника "Я-высказывание", развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.	45 минут
9	Учимся говорить "нет". Обучение навыкам взаимозависимости и взаимодействия.	45 минут
10	Осознание собственных ошибок, навыки достойного выхода из конфликта.	45 минут
11	Самоанализ, самокритика. Конструктивный выход из конфликта.	45 минут
12	Навыки реагирования на конфликтную ситуацию. Подведение итогов тренинга.	45 минут

Методы и приемы:

- наблюдение
- беседа
- дискуссия
- психотехники
- ролевые игры
- диагностика
- Сказкотерапия (притчи)
- арт-терапия

Ожидаемые результаты:

- расширение представления о видах и динамике конфликтов;
- расширение регуляции адаптивных реакций на конфликтные ситуации;
- освоение техники «Я - высказываний», метода "достойного отказа";
- освоение стиля сотрудничества как одного из основных элементов в профилактике разрешения конфликтов;
- выявить факторы эффективного общения, способствующие достижению взаимопонимания.

Занятие 1

Цель: ознакомить с понятием конфликта, причинами его возникновения, видами конфликтов. Ознакомить со способами поведения в конфликтных ситуациях.

Материалы: мультимедиа, карточки с ситуациями, листы А-4, цветные карандаши, фломастеры.

Введение в тему занятий:

Подростками предлагается высказаться на тему, что такое конфликт. Затем просмотр презентации: 2,3,4, 5 слайд.

Психолог:

Конфликт обычно рассматривается как такое качество взаимодействия между людьми, которое выражается в противоборстве сторон ради достижения своих интересов и целей. Такое понимание конфликта показывает, что столкновение интересов является неизбежной реальностью нашей жизни, просто потому, что все люди разные и имеют различные интересы. Напротив, было бы весьма странно, если бы люди перестали спорить и ссориться. Гипотетически это возможно лишь в одной ситуации: нужно прекратить общаться, т.е. изолироваться от других, обрекая себя на одиночество, которое, как известно, является самым страшным наказанием для большинства людей.

Поэтому конфликт – это нормально.

Все конфликты можно разделить на следующие группы: 6,7,8 слайды. Обсуждение с воспитанниками о роли каждой группы конфликта, примеры из собственной жизни.

Психолог:

Конфликт нельзя рассматривать только как отрицательное явление в нашей жизни. Он играет положительную роль, информируя нас о возникновении проблем в отношениях между людьми, что, в свою очередь, позволяет нам принять своевременные меры для их решения. Попытки совместными усилиями решить конфликтные ситуации, в свою очередь, способствуют сплочению коллектива, снижению напряжения в отношениях и, как следствие, создают возможность для того, чтобы отношения развивались и дальше, переходя на качественно новый уровень.

Все конфликты делятся на следующие виды: 9,10,11 слайды.

- Что такое межличностный конфликт?
- Когда он возникает?
- Приведите примеры межличностного конфликта из личного опыта.

Психолог: но конфликты могут возникать не только между людьми или группами, но и внутри самого человека (внутриличностные). Слайд 12. Приведите примеры такого конфликта.

- Из-за чего же возникают конфликты? Слайд 13.

Любой конфликт – это прежде всего наши эмоциональные переживания. Поэтому каждый человек входит в конфликт по своему, в зависимости от индивидуальных свойств личности.

Слайды 14-18.

Упражнение «Рисунок моего стиля»

Подросткам предлагается поразмышлять над тем, какой стиль поведения в конфликте им наиболее привычен, и нарисовать себя в конфликте, используя приведенные метафоры «горшок», «реактор» и т.д. Обсуждение.

Для конфликта также характерна активность, направленная на поиск выхода, преодоление или разрешение возникшей проблемы. Слайды 19-23.

Упражнение «Поведение в конфликте»

Подростки делятся на 5 групп (если количество не позволяет делиться на группы, то задание дается каждому участнику индивидуально), каждой группе выдается карточка с названием определенного стиля поведения в конфликте с соответствующим девизом:

- Стиль «Соревнование» (конкуренция): «Чтобы я победил, ты должен проиграть».
- Стиль «Приспособление»: «Чтобы ты выиграл, я должен проиграть».
- Стиль «Компромисс»: «Чтобы каждый из нас что-то выиграл, каждый из нас должен что-то проиграть».
- Стиль «Сотрудничество»: «Чтобы выиграл я, ты тоже должен выиграть».
- Стиль «Избегание»: «Мне все равно, выиграешь ты или проиграешь, но я знаю, что в этом участия я не принимаю».

Каждая группа обсуждает и готовит сценку, в которой демонстрируется предложенный стиль поведения в конфликте, после чего проходит обсуждение.

- Как данный вид поведения в конфликте повлиял на эмоциональное состояние, на чувства его участников?
- Могли ли другие виды поведения в этой ситуации быть более полезными для участников?
- Что заставляет людей выбирать тот или иной стиль поведения в конфликтной ситуации?
- Какой стиль самый конструктивный для взаимоотношений людей?

Рефлексия.

Занятие 2

Цель: отработать умение воспитанников описывать свои чувства и переживания. Находить положительные моменты в конфликтной ситуации. Используя работу с притчей, помочь подросткам принимать самостоятельные решения в трудной ситуации.

Материалы: ручки, листы для записей.

Конфликт всегда эмоционален. Если негативных эмоций нет хотя бы у одного из оппонентов, нет и оснований считать отношения конфликтными.

Поскольку любой конфликт сопровождается интенсивными эмоциональными реакциями и переживаниями, то способность оппонентов к анализу ситуации и принятию взвешенного решения минимальна. Поэтому первый шаг в преодолении конфликта — это совладание с эмоциями.

Упражнение "Описание чувств"

Инструкция: попробуйте подобрать как можно больше слов для описания вашего состояния в конфликтной ситуации: враждебность, обида, злость, разочарование, опустошение и т.д. Начните описание со слов: "Я чувствую".

Обсуждение.

Вывод: чем детальнее человек выражает свои чувства, тем проще другому человеку его понять.

Упражнение "Как выглядит человек в конфликте"

Подростки обсуждают внешний вид конфликтующих, в котором как раз и проявляются сигналы конфликта: они, как правило, либо возбуждены, либо напряжены и скованы. Затем один из подростков выходит за дверь, остальные загадывают двух человек, которые будут находиться в конфликте. Водящий возвращается, наблюдает за группой, угадывает конфликтующих.

Обсуждение.

Вывод: конфликт можно предотвратить, если обращать внимание на проявление внешних признаков конфликта и правильно на них реагировать.

Упражнение "Конфликт - это хорошо или плохо?"

Подростки в течении нескольких минут пытаются записать как можно больше аргументов в защиту утверждения "Конфликт - это хорошо", а затем в защиту утверждения "Конфликт - это плохо". Делается вывод о положительной роли конфликтов при умении их конструктивного разрешения.

Упражнение "Слухи"

Один участник выходит из комнаты. Психолог ему зачитывает рассказ, который он должен будет пересказать следующему игроку. Задача второго участника – внимательно слушать, чтобы потом передать полученную информацию третьему участнику, который должен будет войти в комнату по сигналу. Третий игрок, прослушав рассказ второго игрока, должен пересказать его четвертому и т. д.

После выполнения этого задания участниками ведущий перечитывает рассказ уже для всех участников игры. Каждый игрок может сравнить свой вариант пересказа с оригиналом. Как правило, в процессе пересказа происходит искажение первоначальной информации. Этот факт желательно обсудить со всеми участниками тренинга.

Возможная история для игры "Слухи":

"Я ходил по крытому кооперативному рынку, когда увидел милицейские машины, останавливающиеся у всех дверей. Рядом со мной были два человека, которые мне показались подозрительными; один выглядел очень взволнованным, а другой испуганным. Первый схватил меня за руку и толкнул внутрь торгового зала. "Притворись, что ты мой ребенок", – прошептал он. Я услышал, как милиционер крикнул: "Они здесь!", и вся милиция побежала в нашу сторону. "Я не тот, кого вы ищете, – сказал мужчина, который держал меня, – Я просто пришел за покупками со своим сыном". "Как его зовут?", – спросил милиционер. "Его зовут Сергей", – сказал один мужчина, в то время как другой сказал: "Его зовут Коля". Милиционеры поняли, что эти мужчины не знают меня. Они допустили ошибку. Поэтому мужчины отпустили меня и побежали прочь. Они столкнулись с прилавком женщины. Повсюду покатались яблоки и овощи. Я увидел, как некоторые мои друзья поднимают их и кладут себе в карманы. Мужчины выбежали через дверь со стороны здания и остановились. Их ожидали около двадцати милиционеров. Мне было интересно, что они такое натворили. Возможно, это связано с мафией".

Обсуждение:

- С какими трудностями вы столкнулись при получении и передаче информации (если таковые были)?
- Что происходит с общением людей в случае искажения информации?
- С чем можно сравнить варианты пересказа сюжета?

Работа с притчей "На всех не угодишь!"

Отец со своим сыном и ослом в полуденную жару путешествовал по пыльным переулкам Кешана. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва успевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видали вы что-либо подобное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

- В чем вы видите основной смысл притчи?

- Из-за чего мог бы возникнуть конфликт?
- Как удалось избежать конфликта героям притчи?
- Как бы вы поступили в данной ситуации?

Рефлексия.

Занятие 3

Цель: отработка эмоционального состояния, анализ поведения. Отработать навыки взаимосвязи и взаимодействия, самопознания.

Материалы: цветки из картона с описанием эмоций, ручки, листки для записей, два листа бумаги.

Упражнение-разминка "Согласованные действия"

Участникам предлагается выполнить этюды:

- пилка дров;
- гребля;
- перемотка ниток;
- перетягивание каната и т.д.

Сначала эти упражнения представляются довольно простыми. Однако при выполнении их участникам необходимо помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения напряжения. Можно предложить включиться в выполнение одного упражнения всем участникам (перетягивание каната, прыгалки, игра в воображаемый мячик и т.д.). Один из вариантов предлагаемых упражнений – "Канатоходец". "Канатоходец" имитирует проход по канату. Он идет по прямой (воображаемой) линии по полу, но "как бы" по канату: скользя и балансируя, ища равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь "сдуть" канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь. Цель канатоходца – удержаться, несмотря на препятствие.

Упражнение «Цветик-семицветик»

Психолог заранее заготавливает вырезанные из картона цветы. На каждом из 7 лепестков нарисованы лица, выражающие разные эмоции.

Необходимо, глядя на лепестки, назвать эмоцию и рассказать, когда подросток находился в том или ином состоянии. Это упражнение можно проводить многократно, чтобы проследить и обсудить с подростком как изменились его взгляды на окружающих и на себя.

И почему.

Упражнение "Сиамиские близнецы"

Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. "Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т.д." Упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии.

Упражнение " Список качеств, важных для общения".

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей.

Инструкция: "На первом этапе (5 минут) вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работать на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека. Вспомните литературных героев, своих знакомых и т.д. Может быть, это поможет составить перечень качеств, важных для приятного и продуктивного общения.

На втором этапе мы проведем дискуссию, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствие, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на доске (табло) или большом листе бумаги.

На третьем этапе каждый участник записывает в свой листок только что составленный общий список качеств, важных для общения. Он может иметь следующий вид:

Список качеств, важных для общения:

Умение слушать;

Тактичность;

Умение убеждать;

Интуиция;

Наблюдательность;

Душевность;

Энергичность;

Открытость.

Затем каждый из участников по 10-бальной шкале оценивает наличие у себя, перечисленных качеств".

Упражнение "Акулы"

Участники делятся на две команды. Всем предлагается вообразить себя в ситуации, когда корабль, на котором они плыли, потерпел крушение, и все находятся 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!" задача игроков –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 и почему.

Работа с притчей "О разнице между городскими воротами и устами"

Жил-был один восточный повелитель, мудрость которого подобно солнцу освещала страну животворными лучами. Никто не мог превзойти его по уму и сравняться с ним в богатстве. Однажды пришел к нему визирь: «О великий султан, ты самый мудрый, самый могущественный в нашей стране. В твоих руках и жизнь, и смерть. Однако что я услышал, когда ездил по городам и селам? Твое имя у всех на устах. Повсюду тебя хвалят. Но нашлись и такие, кто плохо о тебе отзывался. Они насмеялись над тобой и бранили твои мудрые решения. О, ты, могущественный повелитель, разве мыслимо, чтобы в твоём царстве могло быть подобное неповиновение и брожение умов!» Султан снисходительно улыбнулся и сказал: «Как и любой в моем царстве, ты знаешь, какие заслуги у меня перед подданными моими. Семь провинций, подчиненных мне, под моим господством стали богатыми и преуспевающими. В семи провинциях любят меня за справедливость. Конечно, ты прав, я могу многое. Я могу велеть закрыть громадные ворота своих городов, но одного я не могу — закрыть рот своим подданным. И не то важно, что некоторые говорят плохого обо мне, а то, что я делаю хорошего для людей!»

Вопросы для обсуждения:

- Какими качествами обладает восточный повелитель?
- Как они ему помогают управлять страной?
- Какой вывод для себя вы сделали после прочтения притчи?

Рефлексия.

Занятие 4

Цель: отработать способы поведения в конфликте, работа с ситуациями. Обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции в конфликтной ситуации.

Материалы: фоновая музыка.

Упражнение-разминка "Скульптор и глина"

Участники разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – глина. Скульптор должен придать глине форму (позу), какую захочет. "Глина" податлива, расслаблена, "принимает" форму, какую ей придает скульптор. Законченная скульптура застывает. Скульптор дает ей название. Затем "скульптор" и "глина" меняются местами. Участникам не разрешается переговариваться.

Психолог:

Если вы окажетесь в окружении людей злых, враждебных, необъективных, если это разрушает вас, причиняет неудобства, вам будет необходимо установить что-то наподобие психологического барьера. Это может оказаться особенно полезным, если вы не можете просто уйти или прервать общение (например, это может быть ваш родственник или сосед). Для людей, которым по роду своей деятельности приходится контактировать с разными людьми в конфликтных ситуациях, предназначены техники управления своими эмоциональными реакциями с помощью искажения восприятия оппонента.

Суть этих техник заключается в том, что вы воспринимаете вашего оппонента избирательно. Для этого вы воспринимаете только ту часть информации, которая непосредственно касается решаемой вами задачи, и игнорируете все его болезненные проявления: интонации, замечания лично в ваш адрес. Заметим, что в такой ситуации необходимо рационально оценивать и степень вашей физической безопасности, чтобы в случае необходимости принять меры для самозащиты.

Человек не может усилием воли вызвать у себя слюноотделение, но может представить себе кислый лимон. Для создания «фильтра», предназначенного для защиты от психологического вторжения, предлагается прибегнуть к использованию возможностей своего воображения.

На сегодняшнем занятии мы будем учиться контролировать себя в конфликтных ситуациях, используя эти техники.

Упражнение «Купол»

Вы можете создать вокруг себя мысленную энергетическую ограду, которая препятствовала бы влиянию на вас отрицательного эмоционального заряда. Как только вы почувствуете, что вам угрожает воздействие чьей-либо «отрицательной энергии», что производится «психологическое вторжение», вы воздвигаете воображаемый прозрачный купол. Этот купол не должен быть преградой для всех, он предназначен только для защиты вас от людей с отрицательным потенциалом. Неадекватные оценки вашей личности, несправедливые эпитеты и проклятья — вся их отрицательная энергия останавливается невидимым куполом и стекает с него как вода. Если вы почувствуете, что напор возрастает, отодвиньте ваш «щит» поближе к тому, кто ее излучает. Вы почувствуете себя более устойчиво и уравновешенно и сможете более спокойно и комфортно делать то, что вам

необходимо. Участники разбиваются на пары, один наступает, другой - ставит защитный купол. Потому участники обмениваются ролями. Обсуждение.

Упражнение «Стрелоуловитель»

Психолог:

Вы представляете, что несправедливые реплики в ваш адрес — это стрелы, посылаемые в вас оппонентом. Он намерен причинить вам боль, задеть вас или ранить. Но у вас есть толстая невидимая подушка, которая обладает свойством задерживать острые стрелы и пропускать данные, важные для контроля над ситуацией. Подушка не отбивает стрелы обратно в оппонента, она их мягко поглощает. «Перемещаю» эту подушку в воображаемом пространстве, поглощаю острые стрелы. Будьте внимательны! В потоке стрел могут оказаться важные сведения, которые, возможно, понадобятся для преодоления конфликта, а также примиряющие жесты. Работа участников в парах. Обсуждение.

Психолог:

Техники этой группы предназначены для сохранения самообладания и регулирования человеком своего поведения в сложной обстановке и во взаимодействии с трудными, неприятными для контакта людьми. Но часто применять их в нормальной обстановке не стоит, потому что это может ослабить их действие или же сделать обращение к ним привычным, автоматичным, а это нежелательно, поскольку они искусственно строят помехи в общении и таким образом отрывают от реальности, ограничивают активность человека. Особенно проблематично их применение в отношениях с близкими, поскольку оно может привести к накоплению отчуждения, к взаимным обидам.

Притча о разрешении конфликта

Как-то к сёгуну (полководец, командующий) привели двух знатных торговцев. Их глаза были налиты кровью. Кулаки сжимались и разжимались. Из ноздрей вырывался пар на морозном воздухе. Каждый из них доказывал правоту своей версии конфликта. Сёгун молча выслушал гневные отповеди купцов. Но лишь равнодушно предложил: Давайте перенесём подробное рассмотрение вашей ссоры на завтра, — все склонили головы не смея возразить.

Утром состоялась вторая встреча высокопоставленных господ. Эмоций поубавилось, и на предложение сёгуна изложить суть спора каждый торговец пытался казаться более сдержанным. Сёгун молча выслушал насыщенные доказательствами речи спорщиков. И сказал: Что ж, для более полного понимания картины происшедшего предлагаю перенести вынесение моего вердикта на завтра. Прошу быть готовыми ещё раз всесторонне осветить ваши позиции, — все склонились и, не смея перечить повелителю, почтительно удалились прочь.

Утром все повторилось. Однако торговцы уже не так пылко излагали свои позавчерашние мысли. В их голосах, позах и жестах читалась неуверенность и страх. Они искренне недоумевали — что задумал сёгун? Куда он клонит? Чем кончится эта история? Как бы не было хуже... Сёгун выждал долгую паузу... И грозно промолвил: Завтра утром жду ваших

детальных отчётов по произошедшей ссоре. Надеюсь, вы оба поняли меня верно! — все в страхе поклонились и поспешно удалились восвояси. Утром четвёртого дня оба торговца приготовили ценные подарки для сёгуна. Каждый из них произнёс речь полную учтивости к сёгуну и к своему сопернику. Сёгун же принял принесённые дары и тут же неожиданно передал их каждой из сторон.

Купцы в радости склонили свои головы, мысленно благодаря богов, что они у них ещё на плечах, обняли друг друга, как товарищи, пережившие великое несчастье, и со слезами на глазах покинули резиденцию правителя.

Сёгун же попросил принести ему набор для каллиграфии. Словно весенний ветер скользнула его кисть по поверхности бумаги, оставляя следы едва заметного хайку:

Лёд и вода... Каждый по-своему прав... Под весенним дождем...

- Каким образом сёгун разрешил спорную ситуацию?
- Чему нас учит эта притча?

Рефлексия.

Занятие 5

Цель: обучение навыкам вербального и невербального общения, умение кратко изложить услышанное, не меняя при этом смысла полученной информации.

Материалы: спичечные коробки с бумажками.

Упражнение "Чувствительность к группе"

Выбираются 2 человека, которые уходят за дверь. Остальные участники разбиваются на тройки, которые будут изображать желание принять к себе ушедших участников. Вышедшие должны определить, какая из групп хочет их принять. Обсуждение.

Упражнение помогает также прояснить взаимоотношения в группе, что позволит в дальнейшем проработать имеющиеся проблемы.

Упражнение "Чувствительность к состоянию другого"

Один из участников выходит за дверь. Он должен будет определить, кто отличается от группы и чем. Оставшиеся участники задумывают полярные состояния (внимание — равнодушие, злость — радость), Группа выбирает одно состояние, а один из оставшихся участников — другое. Водящий должен определить, кто это.

Обсуждение:

- В чем смысл этого упражнения?
- В каких ситуациях умение чувствовать состояние другого человека может нам пригодиться?

Упражнение "Переводчик"

Участники делятся на пары. Одному из игроков в паре дается задание: рассказать о себе нечто достаточно длинное. Его партнеру – другое задание: внимательно слушать визави и одновременно делать мысленно краткий, лаконичный и точный пересказ его речи так, как, если бы это был синхронный перевод с иностранного языка. В процессе слушания переводчик имеет право останавливать повествование, когда почувствует, что "пора переводить", после чего он переводит своими словами только что услышанное. Затем рассказ продолжается. В заключение рассказчик говорит о том, насколько он удовлетворен "переводом", насколько правильно воспринимались и пересказывались его мысли. Обменявшись мнениями, партнеры меняются ролями.

Упражнение "Дар убеждения"

Вызываются два участника. Каждому из них ведущий дает спичечный коробок, в одном из которых лежит цветная бумажка. После того, как оба участника выяснили, у кого из них в коробке лежит бумажка – каждый начинает доказывать "публике" то, что именно у него в коробке лежит бумажка. Задача публики решить путем консенсуса, у кого же именно лежит в коробке бумажка. В случае, если "публика" ошиблась – ведущий придумывает ей наказание (например, на протяжении одной минуты попрыгать).

Во время обсуждения важно проанализировать те случаи, когда "публика" ошибалась – какие вербальные и невербальные компоненты заставили ее поверить в ложь.

Работа с притчами "Розовое масло ассенизатора"

Один ассенизатор, всю жизнь занимающийся чисткой сточных канав города и перевозом нечистот на поля, пришел однажды на базар. К отвратительному запаху клоаки он привык с течением времени. Ему ничего не стоило весело ходить вдоль сточных канав и, не поморщившись, очищать самые глубокие ямы с нечистотами. Когда же этот славный человек, проходя по базарным рядам — там его еще никогда не видели, — подошел к прилавку торговцев розовым маслом, то аромат, приятный для каждого, подействовал на него так сильно, что ассенизатор упал в обморок. Как ни пытались привести его в сознание, все было напрасно. Тут появился лекарь. По одежде он узнал профессию больного, поднял с земли кусок помета и дал ему понюхать. Вдруг, будто по мановению волшебной палочки, ассенизатор открыл глаза. Люди, стоявшие вокруг, смотрели, разинув рот, на это чудо. Лекарь же произнес спокойно: «Этот человек никогда не знал запаха розового масла. Его «розовое масло» сделано из другого вещества. Тот, кто не познал сути бытия, как может он понять, что такое суть бытия?»

Обсуждение:

- В чем вы видите смысл этой притчи?
- Сталкивались ли вы с непониманием, в чем была причина разногласий?
- Как вы справлялись с этой ситуацией?

Рефлексия.

Занятие 6

Цель: отработка навыков эффективного общения, умения договариваться, действовать коллективно.

Материалы: перечень вещей и предметов для упражнения "Воздушный шар" на каждого участника тренинга, секундомер.

Упражнение "Геометрические фигуры"

За определенное время нужно построить геометрическую фигуру из всех участников группы:

Прямоугольник – за 12 сек

Квадрат – за 10 секунд

Треугольник – за 8 секунд

Ромб – за 6 секунд

Круг – за 3 секунды.

Упражнение "Воздушный шар"

Инструкция: "Прошу всех сесть в большой круг и внимательно выслушать информацию. Представьте себе, что вы экипаж научной экспедиции, которая возвращается на воздушном шаре после выполнения научных изысканий. Вы осуществляли аэрофотосъемку необитаемых островов. Вся работа выполнена успешно. Вы уже готовитесь к встрече с родными и близкими, летите над океаном и до земли 500 – 550 км. Произошло непредвиденное – в оболочке воздушного шара по неизвестным причинам образовалось отверстие, через которое выходит газ, заполнявший оболочку. Шар начинает стремительно снижаться. Выброшены за борт все мешки с балластом (песком), которые были припасены на этот случай в гондоле воздушного шара. На некоторое время падение замедлилось, но не прекратилось. Вот перечень предметов и вещей, которые остались в корзине шара:

№

Наименование

Кол-во

1	Канат	50м
2	Аптечка с медикаментами	5 кг
3	Компас гидравлический	6 кг
4	Консервы мясные и рыбные	20кг
5	Секстант для определения местонахождения по звездам	5 кг
6	Винтовка с оптическим прицелом и запасом патронов	25 кг
7	Конфеты разные	20 кг
8	Спальные мешки	(по 1 на каждого члена экипажа)
9	Ракетница с комплектом сигнальных ракет	8 кг
10	Палатка 10-местная	20кг
11	Баллон с кислородом	50кг
12	Комплект географических карт	25 кг
13	Канистра с питьевой водой	20л
14	Транзисторный радиоприемник	3 кг
15	Лодка резиновая надувная	25 кг

Через 5 минут шар стал падать с прежней, очень большой скоростью. Весь экипаж собрался в центре корзины для того, чтобы обсудить создавшееся положение. Нужно принимать решение, что и в какой последовательности выбрасывать за борт.

Ваша задача – решить вопрос о том, что и в какой последовательности следует выбросить. Но сначала примите это решение самостоятельно. Для этого нужно взять лист бумаги, переписать список предметов и вещей, а затем с правой стороны рядом с каждым наименованием поставить порядковый номер, соответствующий значимости предмета, рассудив примерно так: "На первое место я поставлю комплект карт, поскольку он совсем не нужен, на второе – баллон с кислородом, на третье – конфеты и т.д.". При определении значимости предметов и вещей, т.е. очередности, с какой вы будете от них избавляться, нужно иметь в виду, что выбрасывается все, а не часть, т.е. все конфеты, а не половина. Когда вы примите индивидуальное решение, нужно собраться в центр (в круг) и приступить к выработке группового решения, руководствуясь следующими правилами:

- 1) высказать свое мнение может любой член экипажа;
- 2) количество высказываний одного человека не ограничивается;
- 3) решение принимается, когда за него проголосуют все члены экипажа без исключения;
- 4) если хотя бы один возражает против принятия данного решения, оно не принимается, и группа должна искать иной выход;
- 5) решения должны быть приняты в отношении всего перечня предметов и вещей.

Время, которое есть в распоряжении экипажа, неизвестно. Сколько еще будет продолжаться падение? Во многом это зависит от того, как быстро вы будете принимать решения. Если экипаж единогласно проголосует за то, чтобы выкинуть какой-то предмет, он считается выброшенным, и это может замедлить падение шара.

Я желаю вам успешной работы. Главное – остаться в живых. Если не сможете договориться, вы разобьетесь. Помните об этом!"

Рекомендации ведущему. Следует очень подробно объяснить участникам все правила и описать ситуацию, в которой оказался экипаж. При этом можно проявить собственную фантазию, исходя из особенностей состава группы. Нужно ответить на все вопросы, но не подсказывать выход из создавшегося положения. Его должны найти сами учащиеся. Во время работы ведущий не вмешивается в процесс обсуждения и не отвечает на вопросы участников, а только следит за выполнением правил, особенно за голосованием.

Время на игру: 20 – 25 минут. Но можно и увеличить время, если группа очень вяло включается в обсуждение, особенно на начальном этапе. Можно сократить время до 17 – 18 минут, если она сразу очень активно включилась в работу. Если группа сумела принять все 15 решений при 100 %-ном голосовании, надо поздравить участников и попросить их подумать над причинами успешного выхода из столь критической ситуации.

Если они не смогли принять за отведенное время все 15 решений, то ведущий объявляет, что экипаж разбился, и просит подумать над причинами, которые привели к этой катастрофе. Анализ результатов и хода игры можно провести сразу после ее окончания, можно и на следующем занятии, дав возможность более глубоко разобраться в причинах удачи или неудачи, проанализировать ошибки и попытаться прийти к общему мнению.

Упражнение "Вопросы"

Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из партнеров в каждой паре закрывает глаза и в течение 1 – 2-х минут старается достичь максимального расслабления. Второй партнер заговаривает с первым. Задача первого: отвечать на все вопросы и реплики второго, сохраняя при этом максимальную общую расслабленность. Задача второго: создать для расслабившегося игрока напряженную ситуацию и вывести его из релаксационного состояния. Поменяться ролями. Провести обсуждение в кругу.

Упражнение "Шалаш"

Первые два участника становятся вплотную спиной друг к другу. Затем каждый из них делает шаг (два) вперед для того, чтобы установить равновесие и позу, удобную для двоих участников. Таким образом, они должны представить из себя основу "шалаша". По очереди к "шалашу" подходят и "пристраиваются" новые участники, находя для себя удобную позу и не нарушая комфорта других.

Примечание. Если участников более 12 человек, то лучше сформировать две (или более) команды.

Обсуждение:

- Как вы себя ощущали во время "постройки шалаша"?
- Что необходимо было сделать для того, чтобы каждый ощущал себя комфортно?

Работа с притчей "Тайна длинной бороды"

Один ученый, который прославился своими знаниями и великолепной длинной седой бородой, шел однажды вечером по переулкам Шираза. Погруженный в свои мысли, он проходил мимо толпы водоносов, которые потешались над ним. Самый смелый из них подошел к нему, низко поклонился и сказал: «Великий мастер, мы с приятелями заключили пари. Скажи-ка нам, где лежит твоя борода, когда ты спишь ночью, на одеяле или под ним?» Ученый вздрогнул, оторвавшись от своих мыслей, посмотрел с удивлением, но приветливо ответил: «Я и сам не знаю. Я никогда не думал об этом. Но я обязательно исследую. Завтра в то же время приходи сюда опять, и я отвечу на твой вопрос».

Когда наступила ночь и ученый лег спать, сон не приходил к нему. Наморщив лоб, он размышлял, где же обычно лежит его борода. На одеяле? Под одеялом? Как он ни думал, но вспомнить не мог. Наконец мудрец решил проделать опыт: положил свою бороду на одеяло и попытался заснуть. Внутренняя тревога подступила к сердцу. Действительно ли это правильное положение? Если да, то почему же он так долго не может заснуть? А ведь раньше он давно бы уже спал. Подумав об этом, мудрец спрятал свою бороду под одеяло, но сна не было ни в одном глазу. «Наверное, она все-таки должна лежать на одеяле», — пришло в голову ученому, и он снова положил бороду на одеяло. И так он промаялся всю ночь напролет — борода на одеяле, борода под одеялом, — ни на миг не смыкая глаз и не получив ответа на вопрос. На следующий день вечером он пошел на встречу с молодым водоносом. «Друг мой, — сказал мудрец, — до сих пор я спал, украшенный собственной бородой, и всегда отличался хорошим сном. С тех пор как ты спросил меня, где лежит моя борода во время сна, я больше не могу спать. И не могу ответить на твой вопрос. А моя борода, украшение моей мудрости и моего почтенного возраста, стала мне чужой. Я не знаю, когда вновь с ней примирюсь».

Вопросы для обсуждения:

- В чем было главное богатство ученого?
- Что нарушило его внутреннее спокойствие?
- Что поможет снова обрести согласие с самим собой?

Рефлексия.

Занятие 7

Цель: определить собственное отношение к конфликту, проанализировать причины возникновения конфликтов, ознакомиться с классификацией конфликтных типов личностей Д.Скотта, изучить стратегии взаимодействия с ними.

Материалы: карточки с названиями типов личностей, завернутый подарок (для игры), музыка.

Упражнение "Делаем выбор"

Психолог:

"Представьте линию, проведенную из одного угла комнаты в противоположный угол. Выстройтесь на этой воображаемой линии следующей образом. Если вы считаете, что конфликт – это всегда 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 проводится обсуждение.

Упражнение "Старинная английская игра"

Данное упражнение дает возможность понять некоторые причины возникновения конфликтов, а также вносит оживление в работу группы.

Для этой игры понадобится небольшого размера приз победителю (это может быть конфета, маленькая игрушка, сувенир и т.д.). Требование к призу одно: он не должен быть хрупким, т.к. в процессе игры существует вероятность того, что он упадет на пол. Психолог заранее упаковывает приз (заворачивает в бумагу, кладет в коробку, перевязывает ленточками, заклеивает скотчем и т.д.).

Перед началом игры участники тренинга садятся в круг, стулья придвинуты максимально близко друг к другу. Психолог включает веселую музыку и передает большой сверток с призом одному из сидящих рядом с ним участников. Тот, получив сверток, тут же передает его по кругу следующему игроку, тот - следующему и т.д. Внезапно музыка прекращается, и участник со свертком в руках быстро начинает разворачивать приз. Он может это делать до тех пор, пока вновь не зазвучит музыка. С момента звучания музыки приз снова "путешествует" по кругу до следующей музыкальной паузы. Как только музыка замолкает, участник с призом в руках продолжает распаковывать его и при появлении музыки передает его по кругу дальше. Приз достается тому, кто сумеет окончательно развернуть его и взять в руки.

Обсуждение.

После того как участники поделились своими впечатлениями об игре, психолог задает следующие вопросы:

- Если бы нас с вами попросили снять фильм о конфликтных людях на примере данной игры, то где и в какие моменты мы могли бы разыграть конфликты?
- Из-за чего могли бы возникнуть конфликты?
- Кто мог бы стать их потенциальными участниками и почему? (Например, конфликт мог бы возникнуть в момент остановки музыки между участником, который разворачивает приз, и участниками, сидящими рядом. Можно было бы обвинить психолога в том, что он имеет предвзятое отношение к некоторым участникам и использовал это в моменты включения и выключения музыки и т.д.).

Далее психолог предлагает участникам ответить на вопросы:

- Как можно было бы изменить инструкцию к игре, чтобы снизить вероятность появления конфликтов? (Сделать инструкцию более четкой, ввести некоторые ограничения и т.д.).
- В каком случае было бы интереснее играть: в первом (как мы играли) или во втором (смоделированном варианте)?

Мини-лекция "Конфликтные типы личности"

Психолог: мы все с вами встречали в своей жизни людей, трудных для общения. Все они обладают набором неких особенностей, которые можно отнести (условно) к следующим типам конфликтных личностей:

"Паровой каток".

Люди этого типа считают, что все должны уступать им, они убеждены в собственной правоте. Главная угроза для них — подрыв их имиджа, поэтому они могут вести себя грубо, бесцеремонно по причине того, что боятся ошибки, после которой произойдет подрыв их имиджа. Поэтому при общении с таким партнером, если предмет спора не очень для вас важен, лучше использовать такие способы выхода из конфликта, как уклонение или приспособление. Уступив такому человеку в малом, вы поможете ему успокоиться. Если же вы решили бороться за свои права, желательно дать "паровому катку" выпустить пар, снизить эмоциональное напряжение. Не перечьте ему в это время. А затем спокойно и уверенно изложите свою точку зрения, ни в коем случае не критикуя его подход, иначе вместо конструктивного решения вы спровоцируете враждебное отношение к себе. Ярость "парового катка" можно подавить только собственным спокойствием.

"Скрытый агрессор".

Такие люди стремятся причинить нам неприятности с помощью закулисных махинаций. Причем они вполне убеждены в своей правоте, в том, что именно они выполняют роль тайного мстителя, что они восстанавливают справедливость. В случае необходимости желательно выявить конкретный факт причинения зла и сказать такому человеку, что вам известно, что именно он совершил то или иное действие против вас. Приведите ему доказательства, если он будет оспаривать ваши факты. Однако сохраняйте при этом спокойствие, не давайте ему повод для агрессивного нападения. После того как вы

разоблачили его, попытайтесь определить скрытые причины подобного поведения (почему он так делает?). Если вы поймете их, то вам легче будет прийти к общему решению. Быть может, он считает вас конкурентом, стремится получить то, что вам не нужно.

"Разгневанный ребенок".

Эти люди не злы по своей природе, но время от времени взрываются подобно детям, у которых плохое настроение. Как правило, также вспышки бывают спровоцированы ощущением беспомощности, испугом, что в настоящий момент у них "земля уходит из-под ног" и они теряют контроль над ситуацией. Будь то родитель, который кричит на сына-подростка, или начальник, топающий ногами на подчиненного, или старшеклассник поведением похожий на пятилетнего ребенка причина вспышки может быть одна и та же: "разгневанный ребенок" боится потерять авторитет, власть, боится не справиться с ситуацией. Если у вас нет возможности уклониться от контакта с таким человеком, то лучше всего в момент вспышки не перечить ему, дать накричаться, убедить его в том, что вы слушаете его. То есть он должен быть уверен, что по-прежнему контролирует ситуацию, это его успокоит. После вспышки он, скорее всего, будет ощущать дискомфорт, смущение, раскаяние, поэтому лучше всего не заостряйте внимание на случившемся, не напоминайте и не упрекайте его в содеянном. Переведите разговор на решение проблемы, не настаивайте на извинении перед вами, а если извинения последовали без вашей просьбы, примите их тут же, без анализа случившегося. Помогая "разгневанному ребенку" вновь почувствовать себя спокойно, уверенно, вы тем самым приблизите обоих к моменту конструктивного решения проблемы.

"Жалобщик".

Они жалуются на воображаемые обстоятельства, охвачены какой-либо идеей и обвиняют всех окружающих. Если "жалобщик" говорит вам о ком-то другом, можно либо поддакивать, либо возразить ему. Но лучше сначала просто его выслушать, причем совсем не обязательно соглашаться с тем, что он говорит. Может, единственное, что ему необходимо, — быть выслушанным, и вы тем самым возвратите ему ощущение собственной значимости. Выслушав, изложите кратко суть его жалобы, дайте ему понять, что вы услышали его слова. Затем лучше всего перевести разговор на другую тему. Если же он вновь и вновь будет возвращаться к теме своей жалобы, спокойно и уважительно прервите его, переключите на решение проблемы, а не на ее описание. Можно спросить его: "Что бы вы хотели сделать в данной ситуации?" Скорее всего, у "жалобщика" нет готового рецепта, тогда вы спросите: "Чем я могу вам помочь?" Если и тут ситуация не прояснится, попробуйте вместе с ним придумать, какой конкретный человек (или люди) может помочь в этой ситуации.

"Молчун".

Причины скрытности таких людей могут быть самыми разными: враждебное отношение, плохое самочувствие, природная замкнутость и т.д. Успех вашего общения будет зависеть от того, известна ли вам эта причина. Лучше всего с целью выяснения этого задать «молчуну» несколько открытых вопросов (например: «Что вы думаете по этому поводу?»). Но не перегибайте палку: если вопросов будет слишком много, "молчун" еще больше может замкнуться, ибо ваш разговор будет похож на допрос. Причем необходимо учитывать и возможные природные особенности человека: если он обычно малоразговорчив и медленно

действует, то вы, задав ему какой-либо вопрос, не торопите его с ответом, не подгоняйте (ему необходимо больше времени для ответа). Если этот человек заговорил с вами, не старайтесь тут же заполнять возможные в этом случае паузы в разговоре. Не торопите его, дайте обдумать и высказать ему все, что он хочет, в удобном для него темпе. В противном случае он вряд ли захочет продолжать общение с вами. Главное при взаимодействии с такими людьми — доброжелательное отношение к ним. Соблюдайте чувство меры: если вы видите, что общение с вами тяготит "молчуна", не настаивайте, не вовлекайте его в разговор против его воли. Возможен вариант, когда вы, размышляя вслух, говорите о причине молчания партнера: "Мне кажется, что вы чем-то расстроены...". Однако такой способ помогает далеко не всегда: если человеку неприятно то, что вы сказали, или вы ошиблись в своем предположении, он может прекратить общение вовсе.

"Сверхпокладистый".

Когда такие люди встречаются нам, они кажутся приятными во всех отношениях: поддерживают любую нашу идею, всегда уступают в спорах, стараясь понравиться всем окружающим. Но, как правило, их слова расходятся с делом: вы полагаетесь на такого человека, а он в ответственный момент подводит вас, не выполнив того, что обещал. Если вы вынуждены общаться с таким человеком, скажите ему, что для вас самое главное — правдивость. Пусть он обещает сделать для вас только то, что действительно в его силах. Объясните, что вы будете относиться к нему лучше не в том случае, когда он соглашается с вами во всем и обещает помочь во всем, а когда он будет говорить вам правду о том, что он думает и что делает. Однако этот человек должен видеть и с вашей стороны подобное поведение.

В ходе обсуждения типов личностей можно обыграть их, распределив роли между участниками. Это поможет закрепить полученные знания и оживит атмосферу в группе.

Рефлексия.

Занятие 8

Цель: развитие умения работать в группе, умения владеть собой, развитие навыков самоконтроля и саморегуляции. Обучение технике "Я-высказывание", обучение различным вариантам общения.

Материалы: листки с описанием принципов техники "Я-высказывание", доска, фоновая музыка, листки и ручки.

Упражнение-разминка "Оправдание позы"

Участники ходят по кругу. По хлопку ведущего, каждый должен бросить свое тело в неожиданную для себя позу. Для каждой позы должно быть подобрано объяснение. "Представьте себе, что вы совершали какое-то осмысленное действие... По команде "Отомри" продолжайте это действие. Мы должны понять, что вы делаете. Постарайтесь не

придумывать банальных оправданий, которыми можно объяснить любую позу. Ищите действия, соответствующие именно тому положению вашего тела, в котором вы замерли, только ему и никакому другому".

Упражнение "Варианты общения"

Участники разбиваются на пары.

"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.

"Спина к спине":

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

"Активное слушание":

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

Обсуждение: 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?

Упражнение "Я-высказывания"

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

Для удобства листки с описанием принципов "Я-высказывания" можно прикрепить на доске.

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

Упражнение "Смена акцентов"

Участников просят вспомнить не очень тяжелый конфликт или мелкую проблему и написать на листочке в одном предложении. Затем вместо согласных, используемых в этом предложении, вставить букву "Х" и, начисто переписать предложение. Читать полученный результат по кругу, не называя своей проблемы: (например: хохеха....)

Обсуждение: Что изменилось? Разрешился ли конфликт?

Притча "Жалоба трёх братьев"

Из соседнего села приехали к князю Шахназару жалобщики.

- Нас три брата. Да продлится жизнь князя! - сказал один из жалобщиков. - Отец оставил нам наследство, в том числе семнадцать верблюдов. В своем завещании он написал, что половина этих верблюдов должна достаться мне, как старшему брату, третья часть - среднему брату, а одна девятая - младшему брату. Мы сами не можем разделить верблюдов и из-за этого поссорились. Не нашлось человека, который мог бы нас рассудить и выделить каждому его долю. Я предлагал продать все семнадцать верблюдов и разделить деньги так, как велел отец, но младший брат не согласился. Теперь мы приехали к тебе с просьбой, - да продлится жизнь князя! - чтобы ты решил нашу тяжбу.

Князь подумал-подумал и понял, что это не его ума дело и что тут нужен судья Пул-Пуги.

- Что ты скажешь, Пуги? - обратился к нему князь Шахназар.

Пул-Пуги знал, что разделить семнадцать верблюдов пополам невозможно, это число не делилось также ни на три, ни на девять частей.

- Хорошо, - сказал он наконец братьям, - поезжайте к себе в село, завтра я приеду туда и разделю верблюдов.

На следующее утро Пул-Пуги сел на верблюда и поехал в село к братьям, которые с нетерпением ждали его.

- Где ваши верблюды? Гоните их сюда, - сказал Пул-Пуги.

Братья пригнали семнадцать верблюдов.

- Теперь подгоните к вашим верблюдам и моего, - распорядился Пул-Пуги.

- Сколько их стало? - спросил он, когда его приказание было выполнено.

- Восемнадцать, - в один голос ответили братья.

- Половиной от восемнадцати будет девять... Это старшему брату. - Получилось? - спросил Пул-Пуги.

- Получилось, - сказали братья.

- Третьей частью от восемнадцати будет шесть, правильно? - спросил Пул-Пуги.

- Правильно, - подтвердили братья.

- Это среднему брату. Так?
- Так, - сказали братья.
- Девятой частью от восемнадцати будет два, правильно? - спросил Пул-Пуги.
- Правильно, - сказали братья.
- Это младшему брату. Получилось?
- Получилось, - сказали братья.
- Остался один верблюд. Это мой. Будьте здоровы, - сказал Пул-Пуги и, сев на своего верблюда, уехал.

- Как удалось Пул-Пуги разрешить конфликт, какие качества характера он при этом проявил?
- В чем смысл притчи для вас?
- Какой вывод можно сделать?

Рефлексия.

Занятие 9

Цель: учиться говорить "нет", находить аргументы и приводить доводы для достойного отказа. Обучение навыкам взаимозависимости и взаимодействия.

Материалы: ручки, листки бумаги для записей, мячи.

Упражнение-разминка "Слово-глагол"

Упражнение для двоих участников, которые становятся друг против друга на некотором расстоянии. Первый участник, кидая мяч второму, называет любое пришедшее ему на ум слово (имя существительное). Второй ловит мяч и сразу же бросает его обратно, подбирая подходящий по смыслу глагол. Первый ловит и бросает новое существительное и т.д. Этот вариант техники "свободных ассоциаций" чрезвычайно интересен и информативен для последующей работы с проблемами каждого отдельного участника.

Упражнение "Искусство достойного отказа"

Психолог:

Если вы никому не отказываете, это еще не значит, что вы действуете во благо. Если вы не умеете говорить "нет", другим людям будет нетрудно заставить вас поступать так, как им хочется. Речь идет не просто о ситуации, когда вы не хотите своим отказом причинить

кому-нибудь неприятность. Существуют ситуации, при которых отказ более гуманен по отношению к окружающим, нежели тщетные усилия удовлетворить их желания.

У участников спрашивают, часто ли и при каких обстоятельствах в повседневной жизни им приходится говорить "нет" и всегда ли это легко. При каких обстоятельствах, в каком окружении это сделать труднее? Затем на темы, предложенные самими участниками (ситуации отказа, которые вызывают трудности) разыгрываются сценки.

Обсуждение: Совместно с группой вырабатываются приемлемые правила достойного отказа:

- твердо, но доброжелательно и спокойно говорить "нет", не вступая в препирательства, споры;
- соглашаться с доводами, но при этом стоять на своем;
- мягко прекратить разговор;
- привести собеседнику свои аргументы;
- предложить компромисс...

Упражнение "Что лучше?"

Разделиться на две команды. Доказать достоинства капусты и картошки;

- 1 группа – чем полезна капуста,
- 2 группа – чем полезна картошка,
- 3 группа - чем полезна вода.

Обсуждение:

- Тяжело ли было сохранять спокойствие в дискуссии?
- Что для вас было важнее - донести свою точку зрения до оппонента или принять доводы вашего собеседника?

Вывод: мнение каждого важно и имеет право на существование.

Работа с притчей "Сон" (Н. Пезешкиан)

Один восточный властелин увидел сон, – будто у него один за другим выпали все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: "Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких". Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить несчастного в тюрьму и призвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: "Я счастлив, сообщить тебе радостную вещь! Ты проживешь долгую жизнь и переживешь всех

своих родных". Властелин был обрадован и щедро наградил предсказателя. Придворные удивились. "Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?" – спрашивали они. Удачливый толкователь снов на это ответил: «Вы правы. Мы оба одинаково истолковали это сновидение. Но дело не только в том, что сказать, но и в том, как это сказать».

Обсуждение:

- Были ли в вашей жизни ситуации, когда ваши слова неверно истолковывали? Как это отражалось на ваших взаимоотношениях с другими людьми?
- Что нужно делать, чтобы такие ситуации не возникали?
- В чем смысл для каждого из вас этой притчи?

Рефлексия.

Занятие 10

Цель: осознание своих ошибок, отработка умения просить прощение, обучение методу достойного выхода из контакта. Развитие самокритичности, анализ собственного поведения.

Упражнение - разминка "Шахматы"

Водящий поворачивается спиной ко всем остальным участникам, которые располагаются в произвольном порядке и на произвольном расстоянии друг относительно друга. Водящий поворачивается и старается запомнить положение шахмат в течение 30 – 40 секунд. Ведущий дает пояснения: "Вам необходимо запомнить только положение фигур, позы их не имеют значения (если участников много)", либо: "Вы должны запомнить не только положение фигур, но и позу каждой (если участников мало)". Водящий отворачивается, шахматы перемешиваются. Задача водящего - восстановить картину.

Упражнение "Выход из контакта"

Участники разбиваются на пары. Один из партнеров исполняет роль назойливого знакомого, который стремится, как можно дольше поддержать разговор. Второй – спешит, однако его задача: достойно выйти из контакта. Поменяться ролями. Обсудить в кругу, кто из участников нашел наиболее удачный выход из контакта.

Упражнение "Нахал"

Инструкция:

"Ну, бывает же так: вы стоите в очереди и вдруг перед вами кто-то "влезает"! Ситуация очень жизненная, а ведь частенько и слов не находится, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всяким словом легко отбить охоту на будущее такому нахалу. А, тем не менее, как же быть? Ведь не мириться же с тем, что такие случаи должны быть неизбежны. Давайте попробуем разобрать такую ситуацию. Пожалуйста, разбейтесь на

пары. В каждой паре партнер слева – добросовестно стоит в очереди. "Нахал" заходит справа. Пожалуйста, отреагируйте экспромтом, да так, чтобы было неповадно. Начали! Теперь, давайте поменяемся ролями. Теперь нахал будет заходить слева, правые игроки каждой пары должны отреагировать. Начали!

Спасибо. Ну, а теперь, давайте устроим конкурс на лучший ответ в данной ситуации. Давайте оценим самого находчивого игрока этого соревнования. Нужно принять во внимание тот способ, который "охладил" нахала, но не привел к открытому конфликту. Победителю достаются аплодисменты группы участников.

Упражнение "Полезность ошибок"

Инструкция:

"Кто не ошибается? Разве, что тот, кто ничего не делает. Всем нам, так или иначе, приходилось ошибаться, изменять свою точку зрения. Но как нелегко признавать свои собственные ошибки, особенно когда это нужно делать на людях. Но жизнь есть жизнь. Надо уметь достойно признавать себя на каком-то этапе побежденным, чтобы в следующий раз избежать этих ошибок. Надо уметь показать и другим пример. Пожалуйста, задумайтесь все на несколько секунд, припомните самокритично, какие были самые существенные ошибки в вашей жизни. Представьте себе, что вы вернулись в то старое время, и вот сейчас вы в преддверии совершения этой ошибки. Конечно, задним числом все кажется иначе. И то, что это была ошибка, ясно только сейчас. Но все же как бы вы поступили, если бы с сегодняшним багажом опыта вы вернулись в прошлое? В тот самый момент, когда вы находитесь в преддверии той самой ошибки. Что бы вы сказали окружающим? Представьте себе ситуацию, когда можно было поставить вопрос иначе. Итак, ваша речь в ситуации, в присутствии тех лиц, когда можно было избежать ошибки. Проговорите это в течение одной минуты мысленно, с закрытыми глазами. Затем все желающие смогут поднять руку и рассказать о своем печальном опыте, а также о том, как бы вы сейчас повели себя в той ситуации. Итак, для мысленной подготовки вам дается одна минута. Начали!

Обсуждение.

Работа с притчей.

Жил-был мудрец. В городе его любили, уважали и часто обращались к нему за советом. Однажды, прогуливаясь по городу, мудрец встретил своего завистника. Тот начал публично оскорблять мудреца: «Ты негодяй! Самодовольный бессовестный кретин!» Мудрец ничего не ответил, только слегка улыбнулся. Наблюдавший сцену богато одетый юноша удивился реакции мудреца: «Почему ты не ответил на эти нелепые обвинения? Неужели тебя они не задели?» В ответ мудрец велел молодому человеку следовать за ним. Они пришли к мудрецу в дом и поднялись на пыльный чердак. Старик достал из сундука какой-то грязный дырявый кафтан и сказал: «На, возьми этот кафтан и примерь. Тебе он под стать!» Юношу возмутил: «Почему ты даешь мне грязные обноски? Разве ты не видишь, как я одет? Или ты спятил?» — и бросил халат обратно. «Вот видишь,» — ответил мудрец, — «Ты не принимаешь дырявый пыльный кафтан, так как знаешь, что он тебе не под стать. Ты даже примерить его отказался. А зачем же мне примерять слова, которые бросал мне тот человек? Они мне так же не под стать, как тебе — этот кафтан».

- В чем смысл этой притчи?
- Чему она нас учит?

Рефлексия.

Занятие 11

Цель: развитие самоанализа, самокритики, самопознания. Обучение навыкам достойного выхода из конфликтной ситуации, улучшение взаимопонимания с партнером.

Материалы: ручки, листы бумаги, цветные карандаши, фломастеры.

Упражнение-разминка "Снежный ком"

Цель упражнения: облегчить запоминание, настроить на работу.

Каждый по кругу будет называть предыдущих, потом свое имя с прилагательным на первую букву имени.

Упражнение "Репетиция поведения"

Инструкция:

"Вспомните, какие случаи общения с другими людьми вызывают у вас трудности? Может быть, вам придет в голову какой-то самый неприятный и неловкий для вас случай. Подумайте.

Сейчас у вас будет возможность вернуться в прошлое и попытаться выйти из этой ситуации с честью, и, что самое главное, найти для вас оптимальное поведение в такого рода ситуациях. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в небольшие группы, по 4 – 6 человек. В каждой подгруппе расскажите по очереди свои случаи партнерам. После того, как все рассказы будут выслушаны, решите в каждой группе, какой из случаев наиболее эмоционально заряжен, требует внимания и помощи. С другой стороны, это должен быть эпизод, удобный для сценической постановки. Решайте, просим вас. А сейчас, в каждой группе, автор выбранного эпизода становится режиссером своей истории и исполнителем главной роли. На другие роли он назначает партнеров из группы. В задачу режиссера входит постановка двух эпизодов. Один – это неудачный эпизод, имевший место в реальности. Лучше всего, если это будет комедия, где все происходящее можно довести до гротеска и пародии. Другой эпизод - это удачное решение ситуации. Решение должно быть вашим собственным, но перед постановкой посоветуйтесь с партнерами. Они могут вам дать ценные советы. Итак, 20 минут на подготовку.

Если кто-то из участников тренинга не желает выступать перед публикой, то настаивать не стоит. Пусть он принимает участие в обсуждении сценки, высказывает свое мнение о происходящем.

- Какие победы вам удалось одержать внутри себя?

- Что вам в этом помогло?

Упражнение "Проталкивание в автобусе"

Все участники встают спиной друг к другу, а один участник должен протискиваться между ними, как в автобусе. Затем у него спрашивают, какое было к нему отношение, какие чувства испытывал.

Упражнение "Я – идеал"

Инструкция:

"Эта игра для углубления взаимопонимания с партнером, а также для лучшего понимания самого себя. Для начала, объединитесь, пожалуйста, в пары. Сначала каждому участнику предлагается нарисовать свой автопортрет в любой манере (символической, сюрреалистической, карикатурной и т. п.). Ничего страшного, если вы совсем не умеете рисовать. Рисуйте, как дети, лишь бы вы сами могли объяснить, что у вас изображено (в случае сложных символических рисунков, вы специально объясните партнеру, что к чему). Кроме себя надо изобразить все, что бы вы хотели видеть рядом с собой. Это могут быть дети, животные, деревья, дома, звезды и т.п. После того, как автопортрет будет готов, переверните листок на другую сторону и изобразите там "Я-идеал", то есть такого себя, каким бы вы хотели быть в идеале и что бы вас там окружало, (на листках надо специально отметить, где "Я-реальное", а где "Я-идеал").

Обменяйтесь, пожалуйста, листками. Теперь задание каждому: рассмотрите внимательно оба рисунка вашего партнера. Затем по очереди рассказывайте друг другу, как бы вы себя чувствовали, если бы оказались на месте автора внутри этих рисунков. Рассказ ведется от первого лица. Нужно постараться выразить максимально подробно все свои мысли, чувства, впечатления, возникающие у вас при проникновении в мир рисунков партнера. Пожалуйста, начали". После того, как рассказ выслушан, рисунок возвращается его автору, и тут уже сам автор должен рассказать от своего лица, что он вложил в эти рисунки, что чувствовал и что имел в виду.

В заключение игры партнеры дарят друг другу рисунки (по желанию), а идеалы оставляют у себя в душе.

Притча о споре

Однажды два пастуха завели меж собой спор о делах государства. И один из них бестолково осуждал их Государя, а другой невпопад защищал Его правление. И охрипнув от крика и подравшись, не смогли они доказать друг другу ничего. И в сердцах решили пастухи пойти по дороге, пока не найдут человека, что смог бы разрешить их спор. И бросили они скот, и, бранясь, пошли неведомо куда, но вскоре, по счастью, встретили шедшего на службу сельского священника. И обратились к нему пастухи и поведали спор свой, и с жаром просили просто и ясно их рассудить. И ответил им священник: «Дети мои! Суть вашего спора в том, что один из вас доит козла, а другой подставляет ему решето!» Оторопели от такого ответа пастухи, но тут вспомнили об оставленной работе и поспешили обратно к стадам.

- Из-за чего возник спор у пастухов?
- Объясните слова священника, в чем их смысл?

Рефлексия.

Занятие 12

Цель: отработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию, конструктивного выхода из конфликта, умения договариваться. Научиться мыслить о себе в положительном ключе.

Материалы: ручки, листки для записей, коробка для вопросов, карточки с высказываниями.

Упражнение-разминка «Интервью»

Каждый на листике пишет вопрос, который задаст любому из участников, листочки перемешиваются и всем по очереди задаются вопросы, которые вытягивают из общего числа вопросов. Потом каждый может спросить конкретного человека о том, что интересно.

Упражнение «Если бы... я стал бы...»

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: «Если бы меня обсчитали в магазине...» Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: «...Я стал бы требовать жалобную книгу». Психолог отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

Упражнение "Учимся договариваться"

Работают в парах, один партнер **А**, другой **В**. **А** – швейцар в здании, куда **В** крайне необходимо войти. **В** дается четыре минуты, чтобы попытаться убедить **А** пропустить его. Затем тренер определяет, 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 подружился с **А**, стараясь проникнуть в здание?

Упражнение «Достойный ответ»

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников (варианты высказываний приведены ниже).

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого – достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, т.е. побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

- Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты здесь самый главный.
- Ты никогда никому не помогаешь.
- Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.
- Почему ты на всех смотришь волком?
- С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно забудешь.
- Ты вечно всюду опаздываешь. Меня это раздражает.
- Ты совсем не умеешь красиво одеваться.
- Ты как не от мира сего.
- У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.
- Ты слишком плохо воспитан.
- Ты слишком много куришь, и поэтому от тебя постоянно воняет табаком.
- С тобой нельзя иметь никаких дел, ты вечно всех подводишь!

Упражнение "Мои сильные стороны"

Все садятся в круг. Каждый член группы в течение 2 минут должен рассказать о своих сильных сторонах; о том, что он любит, ценит и принимает в себе; о том, что дает ему чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Важно, чтобы говорящий не "брал в кавычки" свои слова, не умалял своих достоинств, не критиковал себя, не говорил о своих ошибках и недостатках. Если участник говорит о себе меньше 2 минут, оставшееся время все равно принадлежит ему. Это значит, что остальные члены группы остаются только слушателями, не могут высказаться, уточнять детали, просить доказательств или разъяснений. Может быть, значительная часть этого времени пройдет в молчании. Психолог может, если он почувствует в этом смысл, спросить молчащего: "А еще какие-нибудь свои сильные стороны ты не мог бы назвать?" По истечении 2 минут начинает высказываться следующий член группы, сидящий справа от предыдущего выступающего, и так, пока не выскажутся все по очереди.

Упражнение «Вместо ссоры – помирились».

Инструкция:

Разбейтесь на пары, повернитесь друг к другу спиной. Представьте себе, что вы поссорились. Вот-вот начнется драка. Пальцы сожмите в кулаки, глубоко вдохните, сожмите челюсти, затаите дыхание, надуйте щеки. Надуйте щеки как можно сильнее. Затем быстро развернитесь к тому, кто с вами в паре, и пальцами «сдуйте» его надутые щеки. Смешно, весело, ругаться уже неохота. Ура! Можете обнять своего друга.

Анализ упражнения:

- Какие чувства вы испытывали, стоя спиной друг к другу? А какие – после того, как развернулись и «сдули» щеки друга?
- Что понравилось в упражнении?

Работа с притчей

К мудрецу в дом однажды пришел завистник — его сосед.
«Я богаче, успешнее и умнее тебя. Но жители нашего города все равно уважают тебя больше, чем меня. Что ты думаешь обо мне?» — спросил он.
«Ты похож на человека величайшего ума, ты заслужил того, чтобы тебя боготворили» — ответил мудрец. Завистнику понравился такой ответ, но он не смог удержаться от возможности задеть старика: «А ты похож на кусок дерьма! Не понимаю, почему люди постоянно ходят к тебе!» Мудрец только улыбнулся в ответ. Соседа разозлила такая реакция, и он спросил: «Почему ты молчишь? Чему улыбаешься? Разве тебя не обидели мои слова?» «Здесь не на что обижаться» — ответил мудрец, - «Каждый видит в других то, что познал в себе».

В обсуждении следует привести участников тренинга к выводу: "Послушай, как человек оскорбляет других — так он дает себе характеристику".

- Как обычно вы реагируете на оскорбления?
- Что вы при этом чувствуете?
- Как следует себя вести, чтобы не допустить развития конфликта?

Психолог:

На наших занятиях мы учились позитивному общению. Позитивное общение – это общение без ссор и конфликтов. Если мы попали в конфликтную ситуацию, то знаем, как надо правильно себя вести, как умело выходить из конфликтной ситуации. Давайте проанализируем наши занятия и вспомним, что нужно делать, чтобы избежать напряжения в отношениях.

Приемы снятия напряжения:

- Предоставление партнеру возможности выговориться.
- Сообщение об эмоциональном состоянии (своем, партнера).
- Проявление интереса к проблемам партнера.

- Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
- Обращение к фактам и. т. д.

Анализ тренинговых занятий:

- Что нового вы узнали на наших занятиях?
- Что хотели бы изменить в себе? Что уже удалось изменить?
- Какие упражнения из всех занятий вам запомнились и понравились больше всего? Почему?

Список литературы:

1. Васильев Н.Н., Тренинг преодоления конфликтов. СПб, Речь, 2007.
2. Грецов А.Г., Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание., Питер, 2011.
3. Кожарская С.Г., Подростковый конфликт. Минск, "Красико-принт", 2006.
4. Матвеев Б.Р., Развитие личности подростка: программа практических занятий. СПб., Речь, 2007.
5. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг// Педагоги, психологи, родители. СПб., Речь, 2005.
6. Справочник педагога-психолога, МЦФЭР, № 01,2016, № 08,2014, № 02, 2014, № 06,2013.
7. Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я. М., Генезис, 2010.
8. https://www.youtube.com/watch?v=qD93SofHU_I&feature=youtu.be
9. <http://www.proza.ru/2013/10/18/879>
10. <http://vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/683-psychological-training-training-of-communication-preventing-and-resolving-conflicts>