

Психолого-педагогическая программа «Территория примирения»

Орешкина Н.В.
педагог-психолог МОУ СШ №99,
специалист НМЦ ППС «ВГАПО»

АКТУАЛЬНОСТЬ

В образовательных учреждениях собраны дети из разных социальных слоев, разных национальностей, разных стилей воспитания, что создает потенциально конфликтную среду, в которой школьники обязаны находиться значительную часть своего времени. Никакой ребенок не будет думать об уроке, если у него конфликт. Однако мы не говорим о том, что жизнь детей должна быть бесконфликтной, конфликты нужны, многие конфликты помогают выявить скрытые проблемы, выступая при этом необходимым условием личностного и общественного развития.

Деятельность по данному вопросу в подростковом возрасте является наиболее актуальной, так как могут возникать ситуации, которые нарушают нормальный ход личностного становления, создавая предпосылки для возникновения и проявления конфликтности и агрессивности. Между тем, практика показывает, что межличностное взаимодействие в ситуациях конфликта вызывает затруднения у подростков, в их отношениях преобладают деструктивные тенденции. Зачастую вместо анализа проблемы и поиска оптимальных путей ее решения подросток пытается интенсивным способом повлиять на объект противоречия и производит действия, ведущие к эскалации конфликта.

Возникает необходимость организации специальной работы по формированию положительного опыта взаимодействия подростков в ситуациях конфликта, умению удерживать противоречие в продуктивной конфликтной форме, то есть способности к разрешению конфликта, изучение и развитие конфликтной компетентности подростков.

Кроме того, стандарты образования нового поколения уже формулируются на языке компетенций: подбором способов и приёмов, способствующих разрешению конфликтных ситуаций: умением организовать учебное сотрудничество; находить общее решение и разрешать конфликт на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

В связи с вышесказанным остро встает необходимость комплексного подхода к достижению поставленных целей. Процесс формирования конфликтной компетентности может осуществляться через создание школьной службы примирения, включающую учебную и внеучебную деятельность учащихся, организованной в соответствии с рядом условий. Процесс формирования конфликтной компетентности подростков должен

носить деятельности характер, сопровождаться становлением субъектной позиции школьника, способствовать саморазвитию и самоактуализации личности.

Целевая группа: подростки 13-16 лет, участие подростков на занятиях и в службе носит добровольный характер

Целью программы «Территория примирения» является создание психолого-педагогических условий формирования конфликтной компетентности подростков через деятельность школьной службы примирения.

Для достижения цели в процессе групповой работы решаются **задачи**, которые охватывают три сферы личности подростков:

I. В эмоционально-волевой сфере:

- ✓ Помощь в осознании подросткам важной роль эмоций в ситуации конфликта;
- ✓ Помощь в осознании и регуляции свои чувств, эмоциональных состояний;
- ✓ Помощь в формировании способности осознанного управления собой в конфликтной ситуации;
- ✓ Помощь в формировании эмпатийных тенденций подростков.

II. В когнитивной сфере:

- ✓ Помощь в формировании способности подростков анализировать конфликтную ситуацию и выделять ее структурные компоненты;
- ✓ Помощь в формировании умения находить оптимальные стратегии поведения в конфликтной ситуации;
- ✓ Показать связь между негативными эмоциями и проявлениями конфликтного поведения;
- ✓ Помочь увидеть существующие негативные установки, обучить позитивному мышлению.

III. В поведенческой сфере:

- ✓ Помочь увидеть подросткам собственные неадекватные поведенческие стереотипы;
- ✓ Выработать и закрепить адекватные стратегии поведения и реагирования в конфликтных ситуациях.
- ✓ Расширить репертуар форм поведения подростков.

НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

- ✓ Основные положения культурно-исторической концепции, построенные на ее основании периодизации психического развития, о возрасте и возрастных задачах (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин, В.И. Слободчиков, Г.А. Цукерман, Б.Д. Эльконин, К.Н. Поливанова).
- ✓ Представления конструктивной и социальной психологии о конфликте как механизме развития личности и отношений, о конфликтной компетентности как условии продуктивного разрешения конфликтов (Н.В. Гришина, Л.А. Петровская, Б.И. Хасан, Т.И. Привалихина, П.А. Сергоманов, А. А. Деркач, В.Г. Зазыкин, С.Р. Петрухина, В.В. Рогачев, Л.Н. Цой и др.).
- ✓ Научно-методические работы, в которых анализируются сущность компетентностного подхода и проблемы формирования ключевых компетенций (Л.Ф. Иванова, А.Г. Каспржак, А.В. Хуторско П.П. Борисов, Н.С. Веселовская, А.Н. Дахин, И.А. Зимняя, Н.А. Переломова, Т.Б. Табарданова, И.Д. Фрумин, Г.А. Цукерман и др.).

ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УКАЗАННЫХ ЦЕЛЕЙ И РЕШЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ

В современном обществе все в большей степени наблюдается социальное расслоение, рост социального напряжения, озлобленности и конфликтности, обострение межнациональных отношений. В результате этих и других факторов растут или остаются стабильно высокими асоциальные проявления. По статистическим данным в общеобразовательных школах Российской Федерации отмечается рост конфликтных ситуаций, что в свою очередь приводит к разрушению психологической безопасности образовательного пространства.

В этой связи возникает необходимость формирования у подростков навыков конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, опыта равноправного сотрудничества и гражданской активности.

Возможность конструктивного разрешения конфликтной ситуации является ценным опытом для формирования свободной, гармоничной, компетентной и активной личности, что соответствует социальному запросу современного общества и требованиям образования.

В соответствии с национальной стратегией действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 октября 2012 год №1916-р, в образовательных организация должны быть организованы службы школьной медиации, обеспечивающие

защиту прав детей и создающие условия для формирования безопасного пространства, равных возможностей и защиты их интересов

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДИКИ, ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Для определения динамики реализации целей и задач программы использованы методики:

1. *Когнитивный компонент* (способность личности подростка анализировать конфликтную ситуацию и выделять ее структурные компоненты)

Опросник «Уровня развития рефлексивности», Карпов А.В.

Предназначен для определения уровня развития рефлексии у личности. Методика базируется на теоретическом материале, который конкретизирует общую трактовку рефлексивности, а также ряд иных существенных особенностей данного свойства. Ориентируется не только непосредственно на рефлексивность как психическое свойство, и рефлекссию как процесс, и рефлексированное как состояние.

1. *Эмоционально-волевой компонент* (способность личности подростка к сознательному управлению собой)

Тест «Жизнестойкость» С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды. Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладения, копинг стратегий со стрессами и восприятия их как менее значимых

Методика «Уровень эмпатии» И.М. Юсупов.

Цель теста – определение уровня эмпатии (сопереживания), то есть способности поставить себя на место другого человека и умения к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Эмпатия способствует сбалансированности межличностных отношений. Она делает поведение человека социально обусловленным. Развитая у человека эмпатия – ключевой фактор успеха в тех видах деятельности, которые требуют вживания в мир партнера по общению.

2. *Поведенческий компонент* (направленность личности подростка на конструктивное разрешение конфликта)

Тест «Стратегия поведения в конфликтной ситуации» К. Томас.

К. Томас исходил из того, что людям не следует избегать конфликтов или разрешать их любой ценой, а требуется уметь грамотно ими управлять. Он совместно с Ральфом Килманном предложил двухмерную модель регулирования конфликтов, одно измерение которой - поведение личности, основанное на внимании к интересам других людей; второе - поведение, подразумевающее игнорирование целей, окружающих и защиту собственных интересов. соревнование (конкуренция) как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому; 2) приспособление, означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого; 3) компромисс; 4) избегание, для которого характерны как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей; 5) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. В опроснике описываются каждый из пяти перечисленных возможных вариантов 12 суждениями о поведении индивида в конфликтной ситуации.

Для достижения положительных результатов в работе по созданию психолого-педагогических условий формирования конфликтной компетентности у подростков средствами деятельности школьной службы примирения используются следующие **методы**:

- ✓ Психогимнастические упражнения;
- ✓ Релаксационные техники;
- ✓ Техники арт-терапии;
- ✓ Ролевые игры;
- ✓ Домашние задания.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- ✓ Программа рассчитана на **25 часов**.
- ✓ Регулярность занятий – **1 раза в неделю**.
- ✓ Цикл - **25 недель**.
- ✓ Продолжительность занятия – **1 час 20 минут**
- ✓ Группа формируется по **12-15 человек** в соответствии с возрастом: 13-14 лет (7-8 класс) и 15-16 лет (9-10 класс) на добровольной основе, в результате предварительной агитационной работы, на просветительском этапе.

Первый этап – административный. Он включает в себя подписание приказа, утверждение положения, согласование кандидатуры куратора школьной службы примирения.

Второй этап- просветительский. Необходимо информировать о создании службы всех участников образовательного процесса, это будет способствовать формированию атмосферы заинтересованности и поддержки.

Произвести набор детей-добровольцев в школьную службу примирения. Для этого мы использовали стенгазеты и организовали агитбригаду, которая ходила по классам и в легкой доступной форме рассказывала о сущности и важности службы (создана мультимедийная презентация, сказка «Как Иван царевич принцесса помирил»), а также был проведен социологический опрос учащихся направленный на формирование социальной и гражданской активности и актуализации важности владения компетентностью в конфликтной ситуации.

Третий этап – образовательный. Перед нами стояла задача создания команды, формирование мотивации на приобретение новых знаний, обучения ведущих программ примирения.

Занятия проводятся в подготовленном кабинете (возможно проведение занятий в актовом зале). Необходимые условия для занятий такие же, как для любого стандартного тренинга: безопасное, достаточно просторное помещение. На окнах необходимы жалюзи или шторы (для проведения релаксационных упражнений); желательно ковровое покрытие на полу; стулья для всех участников занятий; наличие необходимого технического оснащения.

Результативность эффективности развивающей работы определяется с помощью наблюдения за поведением и эмоциональным состоянием подростков в процессе всей групповой работы и контрольной психодиагностикой.

Практическая часть программы состоит из четырех этапов:

1 этап «Особенности моей личности»

Цель: Дать возможность подростку осознать свои способности, личностные черты и сопоставить свой портрет с тем, каким его видят окружающие, поддержать формирование у него позитивной самооценки, способствовать развитию творческого воображения, чувства юмора, лидерских способностей.

Основное средство – упражнения на сплочение коллектива, осознание своего Я и общего МЫ.

Играя, обучаясь и взаимодействуя в тесном контакте друг с другом формируется команда.

2 этап «Знакомьтесь - Конфликт»

Цель: Познакомить подростков с основами конфликтологии и рассмотреть наиболее типичные ситуации возникновения конфликтов и конфликтных ситуаций среди подростков.

Основное средство – обсуждение (разыгрывание) типичных проблемных (конфликтных) ситуаций и реальных индивидуальных проблемных (конфликтных) ситуаций.

Важно знать, что такое конфликт, как они возникают, что приводит к конфликту, кто в него может быть вовлечен, какие типы конфликтов и какие подходы к их разрешению существуют. Очень эффективно работать с собственным конфликтом. Когда дети осознают, что стоит за тем или иным их поведение или поступком им легче разобраться в чужом конфликте. Так

же уместно работать с анализом практических ситуаций, с ролевыми играми необходимо применение элементов тренинга.

3 этап «Общение как средство воздействия и взаимодействия»

Цель – Познакомить подростков с основами техники активного общения, необходимой для разумного и эффективного воздействия на собеседника для организации совместного взаимодействия по разрешению проблемной (конфликтной) ситуации.

Основное средство – групповой тренинг, работа в сменных парах.

Ведущий программы примирения должен обладать определенной коммуникативной компетенцией, которая складывается из совокупности знаний навыков, и умений необходимых для эффективного общения. Знания о том, что такое общение, каковы его виды, фазы, закономерности развития, какие существуют коммуникативные методы и приемы, какое действие они оказывают, каковы их возможности и ограничения. А навыки — это умение воспринимать и производить коммуникативные сигналы вербальные или невербальные.

Алгоритм проведения программы примирения включает в себя предварительную встречу при проведении которой могут возникнуть трудности. Например, могут помешать сильные эмоции, человек может просто замкнуться. Поэтому ведущий должен владеть техниками и методами общения, которые позволили бы ему более эффективно провести встречу, а в дальнейшем и саму программу. Необходимо обучить подростков технике активного слушания, т.е. научить слушать таким образом, чтобы поощрять и поддерживать говорящего и способствовать сотрудничеству.

Для ведущего примирительной программы очень важно обеспечить психологическую безопасность человека, с которым он работает. Здесь самое главное не допускать оценок поведения или мыслей. Необходимо владеть техникой без оценочного высказывания, принципом нейтральности.

При взаимодействии ведущему программы примирения необходимо уметь различать вербальные и невербальные сигналы, располагающие к контакту. Что бы сохранять позицию ведущего необходима способность к самоорганизации, развитию рефлексии, умению осознавать собственные эмоциональные реакции, отслеживать их. Для этого необходимо владеть техникой «Вентилирование эмоций». Техника «Отражение» является едва ли не самым главным инструментом ведущего, обеспечивающим эффективность работы, особенно в самых трудных случаях. Например, когда участник конфликта отказывается разговаривать с ведущим.

4 этап «Обучение примирению»

Цель – сформировать навыки ведущего программы и приобрести индивидуальный опыт проведения процедуры примирения в условиях семинара-лаборатории.

Основное средство – тренинг проигрывания процедуры примирения.

Конечно же, отрабатываются алгоритмы проведения программ примирения, предварительных встреч оформление примирительного договора на практических ситуациях примирения. Имитируются

примирительные процедуры и переговоры с участием медиатора. Анализируются условия, при которых конфликтная ситуация может быть рассмотрена службой примирения.

Программой предусмотрены следующие формы работы:

- ✓ Диагностика;
- ✓ Индивидуальная беседа/консультирование;
- ✓ Мини-лекция;
- ✓ Тренинг личностного роста, социально-психологический тренинг;
- ✓ Групповая дискуссия, диспут.

Учебно-тематический план программы «Территория примирения»

№ п\п	Наименование этапов и тем занятий	Цель занятий	Кол- во часо в
I	1 Этап «Особенности моей личности»		5
1	Вводное «Давайте знакомится»	Создание условий для знакомства участников, определения целей, задач, правил работы в группе.	1
2	«Моя индивидуальность»	Создание условий для формирования мотивации к самопознанию, развития навыков саморефлексии.	1
3	«Взгляд со стороны»	Создание условий развития навыков самоанализа, углубления интереса к другим членам группы.	1
4	«Мои способности»	Создание условий формирования представления о собственных способностях и возможностях подростков, внутренних ресурсов личности	1
5	«Мыслим позитивно»	Создание условий формирования позитивного мышления, расширение представления о важности позитивного мышления и приемах.	1
II	2 Этап «Знакомьтесь – Конфликт»		5
6	«Знакомьтесь –	Расширить представления подростков о	1

	Конфликт»	психологической сущности конфликтов.	
7	«Причины конфликтов»	Создать условия формирования представлений подростков о причинах конфликтов.	1
8	«Я внутри конфликта»	Создание условий для рефлексии подростками собственных стилей поведения в конфликте.	1
9	«Отношение к конфликту»	Создание условий формирования отношения подростков к потенциалу конфликтных ситуаций.	1
10	«Карта конфликта»	Создание условий формирования умения анализировать конфликтные ситуации.	1
III	3 Этап «Общение как средство воздействия и взаимодействия»		5
11	«Закономерности общения»	Создание условий выявления закономерностей и формирования умения использовать вербальные и невербальные средства общения.	1
12	«Каналы восприятия»	Создание условий формирования навыков конструктивного общения, определение каналов восприятия информации.	1
13	«Эффективное общение»	Создание условий для выявления закономерностей и формирования навыков эффективной коммуникации.	1
14	«Волшебные вопросы»	Создание условий выявления закономерностей и формирования умения задавать вопросы.	1
15	«Барьеры в общении»	Создание условий для выявления и анализа барьеров в общении.	1
IV	4 Этап «Обучение примирению»		10
16	«Навыки ведущего»	Расширение представлений подростков о содержании работы медиатора.	1
17	«Навыки активного слушания»	Создание условий для выявления закономерностей эффективной позиции слушателя и формирования навыков ее осуществления.	1
18	«Говорим и отвечаем без оценочно»	Создание условий для овладения подростками техники без оценочного высказывания	1
19	«Принятие позиции собеседника»	Создание условий для овладения подростками принципом понимания	1

		точки зрения собеседника, развитие эмпатии и сензитивности.	
20	«Отслеживаем и регулируем»	Создание условий для отработки подростками техники «Отражение», формирование рефлексивной позиции в конфликтной ситуации.	1
21	«Организация медиации»	Создание условий формирования представлений подростков о технологии организации медиации.	1
22	«Технология медиации»	Создание условий для освоения подростками технологии основных этапов медиации.	1
23	«Начинаем действовать»	Создание условий для отработки практических навыков разрешения конфликтной ситуации используя медиативный подход.	1
24	«Трудности медиации»	Создание условий для рефлексии потенциальных трудностей в процессе медиации и возможностей их преодоления.	1
25	«Ресурсы медиатора»	Создание условий для рефлексии подростками собственных личностных качеств, значимых для выполнения функций медиатора.	1

1 Этап «Особенности моей личности»

ЗАНЯТИЕ 1 Вводное «Давайте знакомится»

Цель: Создание условий для знакомства участников, определения целей, задач, правил работы в группе.

Материалы: эмблема ШСП (разрезанная), распечатка (для упр. «Обратная связь», «Лепестки»), ватман, маркеры.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Импульс»

Все участники стоят (сидят) в круге, держатся за руки. Ведущий передает «импульс» (пожатие) тому, кто находится справа от него, ждет, когда «импульс» вернется обратно, а затем передает его в другую сторону. Ведущий:

- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Обратная связь»

Проводится опрос по кругу: «Чего я жду от участия в занятиях?». При этом используется «символ слова» (говорит только тот участник, у которого в руках предмет).

Затем ведущий предлагает участникам познакомиться с надписями на листах, которые он располагает в центре круга:

- Хочу узнать, что такое медиация, и научиться разрешать конфликты.
- Хочу научиться лучше общаться со сверстниками.
- Хочу хорошо и весело провести время.
- Хочу узнать что-то новое о себе.
- Я не жду ничего особенного.

Каждому участнику нужно выбрать для себя два самых подходящих утверждения и поставить на соответствующих листах любую отметку. Затем ведущий обобщает получившиеся результаты, знакомит участников с целями и задачами программы, тематическими блоками (фиксируя их на ватмане), форматом работы в рамках программы.

Здесь же ведущий вводит основные правила работы группы:

1. Доверительный стиль общения,
2. Общение по принципу «здесь и сейчас»,
3. Говорить от своего лица,
4. Искренность в общении,
5. Недопустимость оценки личности, а только его действий,
6. Запрет на использование физического насилия и ненормативной лексики.

Правила фиксируются на листах бумаги и развешиваются по аудитории в разных местах. При желании подростки могут дополнить этот список. Другие «классические» правила работы группы вводятся в ходе дальнейших занятий по мере того, как проходят те или иные ситуации, требующие их обсуждения.

Упражнение «Лепестки»

Раздаются заранее приготовленные бланки. Участники делают в своих бланках записи по темам. Работают молча. Через 10 минут, ребята заканчивают работу, и каждый зачитывает свои записи всем участникам группы.

Лепестки:

- Три вещи которые мне нравятся.
- Три вещи которые мне не нравятся.
- Человек, которым я восхищаюсь.
- Три места, где я жил.
- Что бы я хотел сделать.
- Чем я горжусь.

Упражнение «Собери картину» (актуализировать потребность в совместной деятельности)

Участникам предлагается собрать картину, эмблема ШСП (Приложение 1). Одна проблема – картина разрезана, на много маленьких частей. Ребята должны собрать картину за определенное время.

Обсуждение:

- Трудно ли было собрать эмблему?
- Что помогало, а что мешало?
- Что изображено на эмблеме и как вы это понимаете?
- Согласны вы с изображением или у вас есть свои варианты?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

«Аплодисменты по кругу»

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ЗАНЯТИЕ 2 «Моя индивидуальность»

Цель: Создание условий для формирования мотивации к самопознанию, развития навыков саморефлексии.

Материалы: магнитофон с записью музыки (нейтральной, релаксационной, звуки природы), распечатка (для упр. «Я такой», «Что я знаю о себе»), салфетки (для упр. Снежинка»).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Участники группы сидят по кругу (включается нейтральная музыка).

Ведущий: Предлагаю начать сегодняшнее занятие с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идёт не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего настроения, восприятия окружающего мира в данный момент.

(Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета).

Охарактеризуйте это настроение, в котором вы сейчас находитесь и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который назвали.

Запомните ваш цвет и, соответствующее ему настроение.

Ведущий:

- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Я такой»

Продолжите пожалуйста следующие предложения:

- Я словно птица, когда
- Я превращаюсь в тигра, когда....
- Я словно муравей, когда...

- Я словно рыба, когда....
- Я прекрасный цветок, если....

Дети на листочек записывают свои мысли, а потом зачитывают их перед всей группой (по желанию).

Давайте оценим нашу работу. Поставьте свою оценку: выкиньте на счет «три» нужное количество пальцев одной руки.

-Что понравилось?

-Какие испытывали трудности?

-Трудно ли было оценивать себя?

Упражнение «Снежинка»

Сейчас, каждый из вас получит салфетку. Оторвите 4 кусочка в любом месте и любого размера, сложите её пополам и снова оторвите 4 кусочка в любом месте и любого размера. Разверните салфетку, и посмотрите, что получилось.

- Какие получились снежинки? (разные)

- почему получились такие красивые, необычные, интересные снежинки? (потому, что выполняли задание каждый по-своему)

Каждый человек индивидуален. Качества, присущие только одному человеку, называются индивидуальными.

- На свете нет абсолютно похожих людей.

- Каждый человек особенный, неповторимый.

-Каждый человек представляет ценность!

Упражнение «Что я знаю о себе»

Участникам предлагается заполнить таблицу.

Что я умею	Что не умею	Чему я могу научить других	Чему я хотел бы научиться

Участники зачитывают результаты работы (по желанию). Ведущий хранит таблицы до конца программы. В конце программы таблицы раздаются и дополняются.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Включается нейтральная музыка.

Ведущий: «Теперь вспомним начало занятия и тот цвет, которым вы себя назвали. С музыкальным сопровождением закрываем глаза. Расслабьтесь, сядьте удобнее. Сделайте глубокий вдох: один, второй. Прислушайтесь к себе. (Пауза). Вспомните себя в начале сегодняшнего занятия: что вы чувствовали тогда? Какое у вас было настроение? Вспомните тот цвет, которым вы себя назвали. Вспомните причину. А теперь подумайте о чём-то приятном или отстранитесь от тех чувств и прислушайтесь к себе сейчас.

- Что вы чувствуете?
- Какое у вас сейчас настроение?
- Какого вы сейчас цвета?»

Участники делятся своими состояниями и проговаривают, как изменилось их состояние с начала занятия до конца. Говорят, какого они сейчас цвета и почему выбрали этот цвет.

ЗАНЯТИЕ 3 «Взгляд со стороны»

Цель: Создание условий развития навыков самоанализа, углубления интереса к другим членам группы.

Материалы: распечатка (для упр. «Конверт откровений», «Четыре угла-четыре выбора»), фотоаппарат, листы бумаги, фломастеры.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Поменяйтесь местами»

Ведущий произносит фразу: «Поменяйтесь местами те...» и называет признак обмена:

- у кого в одежде есть синий цвет,
- кто родился осенью,
- кто сегодня съел вкусный завтрак,
- кто любит рисовать,
- у кого есть собака,
- кто любит молоко,
- у кого есть трудности в общении,
- у кого есть брат или сестра... и т.д.

Ведущий:

- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Конверт откровений»

Подростку предлагается ответить на вопросы.

- Если бы ты могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?
- Если бы ты смог на недельку поменяться местами с кем – либо, то кого бы ты для этого выбрали? Почему?
- Если бы добрая фея обещала выполнить три твоих желания, то чтобы вы пожелали?
- Если бы ты в течении одного дня были невидимыми, то как бы вы этим воспользовались?
- Твоя любимая книга?
- Какого человека ты считаешь великодушным?
- По каким критериям ты выбираешь себе друзей?
- Чем ты любишь заниматься в свободное время?

Упражнение «Четыре угла – четыре выбора»

Отставить в сторону стулья и столы. Прикрепить в 4-х углах комнаты листы бумаги, и написать на них названия цветов (красный, синий, зеленый, желтый). Листья крепятся на видных местах. Члены группы становятся на середину комнаты. Объявить участникам, что они в ходе игры смогут лучше узнать друг друга.

Сначала все ходят по комнате, затем каждый останавливается у того листа бумаги, который кажется ему самым подходящим. Каждый должен запомнить всех, кто находится в том же углу. (3 минуты)

- Времена года: Лето, Зима, Весна, Осень;
- Музыкальные инструменты: Скрипка, Барабан, Гитара, Пианино;
- Геометрические фигуры: Треугольник, Квадрат, Круг, Многоугольник;
- Города: Париж, Рим, Москва, Нью-Йорк;
- Напитки: Кофе, Чай, Кока-кола, Молоко;
- Животные: Лев, Антилопа, Змея, Орел;

Обсуждение:

- Какие участники чаще всего оказывались в одной и той же группе?

Упражнение «Я тебя знаю»

Ведущий: «Возьмите по листу бумаги и сверху напишите своё имя и фамилию. Перемешав листы, возьмите каждый по одному».

Задание: Написать на листке внизу ассоциации на товарища, чьё имя стоит сверху.

Написать обязательно первую ассоциацию (сравнение, связь) с животным. На какое животное он(а) похож(а)?

Вторую ассоциацию (сравнение) придумать с растением (на какое дерево, цветок он(а) похож(а)? Какое он(а) растение?

Третью ассоциацию придумать, связанную с погодными явлениями. Четвёртую, на какое настроение?

Пятую ассоциацию придумать какого цвета он(а)? С каким видом спорта ассоциируется он(а)?

И, по желанию, можно ещё написать любые ассоциации, возникающие у вас, в связи с данным человеком.

Если вам попадётся листок с вашим именем, пишите ассоциацию о себе самом. После того, как вы написали ассоциации, загибаете листок снизу и передаёте соседу по часовой стрелке. После того как круг завершится и каждый напишет ассоциации на каждого, включая себя, листки собираются и передаются каждому свой. Каждый читает и решает, обмениваться ли ему информацией о себе или нет. Если вы решите обменяться, то передаёте листки друг другу».

Пишем только в позитивном ключе!

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Фотография»

Каждому участнику предлагается сделать индивидуальную фотографию. Нужно придумать позу и выражение лица, которое бы

соответствовало вашей личности или тому образу, который нравится. Ведущий с помощью фотоаппарата фотографирует участников. Потом делается совместное фото.

Фотографии в последствии распечатываются и вывешиваются в аудитории.

ЗАНЯТИЕ 4 «Мои способности»

Цель: Создание условий формирования представления о собственных способностях и возможностях подростков, внутренних ресурсов личности.

Материалы: мяч, распечатка (для упр. «Мои достижения», «Я такой умный»), листы бумаги, фломастеры.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Я люблю»

Ведущий бросает ребятам мяч, каждый из них заканчивает предложение, начинающееся со слов «Я люблю...», затем «Я умею...».

Ведущий:

- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мои достижения»

Нужно гордиться своими успехами и не бояться о них заявить. Ваши успехи сейчас – это ваши внутренние ресурсы, которые могут вам помочь в достижении поставленных целей. Учащимся предлагается по кругу рассказать о своих успехах и достижениях, используя незаконченные предложения:

- Я горжусь тем, что я
- Особенно хорошо мне удаётся...
- У меня хорошо получается...
- Своим успехом я считаю...

По окончании круга ребята рассказывают, появилось ли у них чувство гордости за себя, когда они рассказывали о своих достижениях. Также ведущий спрашивает детей, что им ещё может помочь в достижении поставленных целей.

Упражнение «Как выйти из ситуации?»

Представим себе ситуацию из жизни – вдруг во время прогулки порвался ботинок. Что делать? Обувной мастерской поблизости нет! Возможные варианты (не оглашаются)

- Идти босиком,
- Приклеить на жвачку,
- Обмотать носовым платком,
- Оторвать подошву совсем – все варианты хороши и подходящи.

Упражнение «Я такой умный»

Найдите сходство между приведенными ниже объектами.

Пример: «Что общего между слоном и бананом?». Возможные ответы: толстая кожа, живут в жарком климате и т.д. На каждую пару отводится по три минуты.

1. Что общего между кофе и жителями Лапландии?
2. Что общего между шнурками для обуви и поездами?
3. Что общего между горой и шоколадом?
4. Что общего между ходьбой и говорением?

Ролевая игра «Машинки».

Ведущий делит группу на несколько малых групп. Каждая группа в тайне от других получает задание изобразить механизм (машину). Каждый участник при этом является частью (деталью) целого. Группам дается 7 минут на подготовку. Затем каждая группа показывает свой механизм, остальные должны назвать его. Для соблюдения демократизма ведущий предлагает кому-нибудь из команды вытянуть название механизма.

Инструкция: Я предлагаю вам сыграть в игру «Машинки». Сейчас вы все вместе, за 7 минут постараетесь изобразить действующий механизм (машину). Каждый из вас будет являться ее частью, т.е. деталью. При условии, что вам нельзя разговаривать между собой. Я предлагаю кому-нибудь из вас вытянуть название вашего механизма.

(Названия механизмов, которые могут быть предложены участникам: стиральная машина, печатная машинка, автомобиль, парусный корабль, фотоаппарат, швейная машинка, соковыжималка, тостер и др. При этом необходимо учитывать знание данных механизмов участниками).

Обсуждение в круге:

- Как вы себя чувствуете?
- Что вам понравилось больше: самим изображать механизм или смотреть за творческим проявлением других?
- Легко ли вам было договариваться друг с другом в процессе подготовки?
- Были ли те, кто взял на себя ответственность за создание «машины»?
- Подчинялись ли вы ему (им)? Почему?
- Чему вы научились, играя в эту игру?
- Что вы нового узнали о себе?
- Что вы нового узнали о других?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Рифмуем имена»

Участникам необходимо сочинить двустишие на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут...»

Пример:

- Меня зовут Никита, меня любят москиты!
- Меня зовут Нина, я пришла из магазина!
- Меня зовут Саша, у меня сгорела каша!
- Меня зовут Настя, от меня всем здравствуйте!
- Меня зовут Рита, в огороде все полито!

ЗАНЯТИЕ 5 «Мыслим позитивно»

Цель: Создание условий формирования позитивного мышления, расширение представления о важности позитивного мышления и приемах.

Материалы: мультимедийная презентация (для мини-лекции), листы бумаги, карандаши, ручки, распечатанные бланки (для упр. «Как я считаю»).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Это здорово!»

Участники группы сидят в круге.

Инструкция: Сейчас кто-нибудь из нас выйдет в круг и скажет о любом своем, качестве, умении или таланте (например, «я обожаю танцевать», «я умею прыгать через лужи»). В ответ на каждое такое высказывание все те, кто стоит в кругу, должны хором ответить «Это здорово!» и одновременно поднять вверх большой палец. В круг участники выходят по очереди.

Ведущий:

- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мини лекция

Неадекватные установки

«СВЕРХОБОЩЕНИЕ»	«Человек потерпевший неудачу однажды, обречён на неудачу».
«ВСЕ ИЛИ НИЧЕГО»	«Или мне удаётся всё, за что я берусь, или вообще не стоит ничем заниматься».
ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ	«Если я не смогу справиться с этим заданием, я должен отказаться от своих планов».
ИЗБИРАТЕЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ	«Я постоянно терплю неудачи, а другим всегда всё удаётся. Мой друг не может меня понять».
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ	Все события, особенно негативные, человек соотносит с собой: «Всегда, когда я отправляюсь на отдых, идёт дождь».
ПРОИЗВОЛЬНЫЕ ИЛИ РАЦИОНАЛЬНЫЕ ВЫВОДЫ	Человек устанавливает зависимость между обстоятельствами, логически никак друг с другом не связанными: «Поскольку я не умею играть на гитаре, я никогда не понравлюсь девушкам».
ДОСТОИНСТВАМ ПРОТИВОПОСТАВЛЯЮТСЯ НЕДОСТАТКИ	Мышление по схеме: «Да, но!». «Хотя я и добился успеха в учебе, но я плохой сын».
НОРМАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ	«Не должно быть ничего такого, чего не должно быть!».
УТОПИЧЕСКИЕ ОЖИДАНИЯ	«Все люди должны считать меня красивым», «Я всегда должен быть успешным», «Я не

	должен допустить ни одной ошибки!».
АВТОМАТИЧЕСКИЕ МЫСЛИ	Это мимолётные мысли, не являющиеся итогом размышлений человека, часто даже не замечаемые им. Они всегда возникают в определённых ситуациях и имеют оценочный характер: «С этим я не справлюсь».

Все неадекватные установки можно изменить с помощью сознательного мыслительного процесса.

Негативную установку нужно преобразовывать в позитивную по следующей схеме:

Задаём себе вопросы:

- *Является ли эта установка реальной, достоверной?*

(То есть, настолько ли мы владеем информацией о данной сложившейся ситуации, что делаем категоричные выводы?)

- *Можем ли мы из этой ситуации приобрести новые знания, опыт и другие положительные моменты?*

(Даже, если эта ситуация принесла вам неприятные переживания. Помним, что ошибка – это опыт!)

- *Принимаем во внимание:*

- проблемы относятся к числу нормальных явлений жизни;

- все проблемы решаются, и каждый человек сам делает выбор: стать жертвой этих обстоятельств или же принять активное участие в решении этой проблемы и от него будет зависеть результат;

- *Попробуйте обозначить вашу установку (проблему) преувеличивая до парадоксальности.*

(Если возникнет к ней неприятное чувство или вы начнёте сопротивляться, это значит, что ваша установка нездоровая и возможно уже после этого она потеряет смысл для вас.)

Упражнение «Уровень счастья»

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из участников нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.

Ведущий: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к

тому, что они имеют. И люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».

Упражнение «Как я считаю»

Участникам раздаются карточки с написанными на них «Суждениями». Каждый участник вытягивает одну из карточек (методом случайного выбора). Зачитывает «Суждение» и высказывает свое мнение:

- Согласен или не согласен и почему?
- Имеет ли это «Суждение» отношение к повседневной жизни (можно привести пример из жизни, если такие имели место быть у участника. Если у участника примеров нет, то можно спросить у остальных.)

После того, как высказался тот участник у которого оказалась карточка с «Суждением», предоставляется возможность высказаться всем остальным (по желанию). Так с каждым «Суждением», по кругу.

- Я свободен в своих желаниях, но другие свободны сказать: «НЕТ».
- У меня есть мои личные границы, а у других свои.
- Я могу сказать: «НЕТ», значит и у других есть такое же право.
- Другие не обязаны удовлетворять мои потребности.
- Люди меняются только тогда, когда они сами того захотят.
- Если во мне кто-то разочаровался, его субъективное мнение ещё не значит, что я невнимателен.
- Потребности других столь же обоснованны, как и мои, и мы можем договориться.
- Я лучше смогу защитить мою позицию, если буду говорить открыто и уверенно.
- Не стоит делать никаких предположений о причинах поведения, которое мне не нравится, или выяснять мотивы.
- Я не могу знать об истинных намерениях других людей, так же, как и они о моих.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мой идеальный день»

Опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание Вашим предпочтениям, ценностям, определите, что важно лично для Вас.

На пример:

- провести время с близкими...
- заниматься любимым делом (хобби)...
- отдохнуть на природе...
- побездельничать, ничего не делать, посмотреть телевизор...

Таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

По желанию, участники читают свои описания, и забирают свои работы домой.

Домашнее задание: Дополнить свой идеальный день еще, как минимум двумя видами деятельности.

2 Этап «Знакомьтесь – Конфликт»

ЗАНЯТИЕ 6 «Знакомьтесь – конфликт!»

Цель: Создать условия формирования у подростков психологической сущности конфликтов.

Материалы: правила работы группы, бумага для записей, ручки, карандаши, фломастеры, маркеры, вырезки из газет и журналов для коллажа.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любыми словами, сопроводив их приветственным жестом (помахав рукой, послав «воздушный поцелуй» и т.д.). Желательно, чтобы жесты не повторялись.

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ассоциации»

Группа перечисляет ассоциации на слово «конфликт» (2-3 круга, не повторяясь). Все ассоциации записываются на доске, причем ведущий делит их на два столбика: первый характеризует конфликт как негативное явление, второй – как явление со знаком плюс. Затем предлагает участникам догадаться, по какому принципу ассоциации разделялись. Если были даны только негативные ассоциации, можно спросить, для чего, с точки зрения группы, оставлена вторая половина доски, привести примеры («в споре рождается истина» и т.д.), предложить еще один круг ассоциаций на слово «конфликт» со знаком «плюс». По результатам упражнения делается вывод о том, что конфликт – это не «приговор», не «конец отношений», а повод понять, что между людьми возникли разногласия, и прояснить их.

Мини-лекция «Что такое конфликт?»

Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* – означает «столкновение» и практически неизменным входит в другие языки.

Согласно словарю Уэбстера (1983), понятие «конфликт» первоначально трактовалось как «драка, сражение, борьба», затем его значение расширилось, включив в себя «резкое расхождение или противопоставление интересов, идей и т.п.».

В русском языке слово «конфликт» стало употребляться с XIX в. Современный «Толковый словарь русского языка» С.И. Ожегова не только содержит это слово, но и поясняет его примерами, из которых видно, что в XX в. оно имело очень широкую область применения. В словаре Ожегова

слово «конфликт» толкуется как «столкновение, серьезное разногласие, спор».

Даже не употребляя слова «конфликт», о нем писали еще древние мудрецы. Одни из них осуждали ссоры и столкновения между людьми и советовали их избегать. Другие, наоборот, подчеркивали, что в спорах рождается истина, что столкновения и противоречия являются причиной всякого изменения и развития.

Истоки исследования проблемы конфликта восходят к глубокой древности. Мыслители Древней Греции создали учение о противоположностях и их роли в возникновении вещей. Гераклит настаивал на том, что не только люди, но и боги, а также весь космос существует в противоречиях. Он был одним из первых философов, указавших на борьбу противоположных сил как на всеобщий закон, действующий в природе и в обществе.

Большинство социологов склонны считать, что существование общества невозможно без конфликтов, ибо конфликт является неотъемлемой частью бытия людей, источником происходящих в обществе изменений. Конфликт делает социальные отношения более мобильными. Под воздействием конфликтов общество может преобразовываться.

Основными признаками конфликта являются:

- биполярность – противостояние двух начал;
- активность сторон, направленная на преодоление противоречия;
- наличие субъекта или субъектов носителей конфликта.

Типы конфликтов:

- внутриличностный;
- межличностный;
- между отдельной личностью и группой;
- межгрупповой.

Рассматривая роль конфликта как неизбежного явления развития общества можно выделить несколько его функций:

- *Разрядка психологической напряженности* в отношениях противоборствующих сторон.
- *Коммуникативная связующая* - через эту функцию участники конфликта осознают свои и противостоящие им интересы, выявляют общие проблемы, приспосабливаются друг к другу.
- *Консолидирующая и движущая сила* социальных изменений - эта функция важна, когда в ходе разрешения конфликта люди по-новому воспринимают друг друга и у них появляется интерес к сотрудничеству.

В китайском языке иероглиф «кризис», «конфликт» образован сочетанием двух иероглифов. Один из них означает «риск», «опасность», а другой – «благоприятная возможность». В конфликте, бесспорно, есть риск разрушения отношений, но есть также благоприятная возможность выхода на новый уровень отношений, конструктивного преодоления кризиса и обретения новых жизненных возможностей.



Упражнения «Поездка в автобусе»

Все участники становятся в узкий круг. Каждый участник получает карточку, на которой написана его роль. Участники образуют автобус с пассажирами. Пассажиры автобуса оказываются не совсем воспитанными, а автобус переполнен. Один из участников кондуктор, которому нужно обилетить всех пассажиров. В автобусе происходит несколько мелких конфликтов.

- Контролер – очень наглый, считает, что он самый главный в автобусе.
- Водитель – очень любит, когда в автобусе все тихо и спокойно, а если нет - начинает нервничать.
- Человек, который несколько раз проходит туда - сюда.
- Человек с большой сумкой, которая всем мешает.
- Мама с ребенком, который все время крутится и топчет ноги окружающим
- Человек, который постоянно засыпает и кладет голову на пассажиров
- Человек, который все время разговаривает по телефону
- Человек, который читает книгу
- Человек без билета, который не хочет платить

После выполнения упражнения, участникам предлагается обсудить то, что происходило во время выполнения упражнения.

- Какие чувства испытывали участники во время выполнения своих ролей?
- Легко ли им было справиться с возникшей ситуацией?

Коллаж на тему: «Конфликт – это...»

Работа групп с использованием журнальных и газетных картинок. Каждая группа получает лист бумаги, на котором создают коллаж «Конфликт – это...». Ведущий предлагает группе подумать о том, что же такое конфликт, с учетом обнаружившихся в ходе занятия сторон этого явления, и сформулировать свои выводы. В дальнейшем каждая группа презентует свой коллаж.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Если конфликт – это...»

Ведущий в случайном порядке кидает мячик участникам группы, задавая разнообразные вопросы, например,

- Если конфликт – это мебель, то это ...
- Если конфликт – это, такое-то помещение, то это...
- Если конфликт – это какой-то урок, то это....
- Если конфликт – это какая-то часть дня, то это...

- Если конфликт – это какое-то настроение, то это...

ЗАНЯТИЕ 7 «Причины конфликтов»

Цель: Создать условия формирования представлений подростков о причинах конфликтов.

Материалы: правила работы группы, мяч, бумага, карандаши, фломастеры, клей, цветная бумага.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Я сегодня буду»

Участники передают друг другу мягкую игрушку. Каждый, кто передает игрушку, говорит, каким он сегодня будет на тренинге. Желательно, чтобы игрушка побывала у каждого члена группы по 2 -3 раза.

Пример:

- Я сегодня буду очень активным;
- А я сегодня буду напористым как танк;
- А я сегодня буду всем улыбаться;
- Я сегодня буду понимающим; и т.п.
- Как вы себя чувствуете?
- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Причины возникновения конфликта являются движущей силой развития и разрешения конфликта.

Ведущий: Итак, я предлагаю продолжить наше занятие с необычного поведения учителя. Учитель «влетает» в класс взмыленный, злой, нервный. Смех детей вызывает взрыв эмоций. Ученики озадачены таким поведением. И тут перед ними возникают вопросы:

- Что произошло с учителем?
- Ему кто-то испортил настроение!
- Может, его какая-то муха укусила, вот он и не сдержался!
- Что же значит – «не сдержался»?
- Ну не смог справиться со своими эмоциями.

Вопросы: (обсуждение)

- Подходящая ли ситуация для конфликта?
- Что может стать причиной конфликта?

Выход на одну из причин конфликтов (эмоциональное состояние, агрессивное поведение, неуважение).

Упражнение «Непростые диалоги»

Три или четыре члена группы добровольно вызываются участвовать в упражнении. Каждый доброволец выбирает один из коммуникативных стилей.

Умиротворяющий – угождающий и соглашающийся человек, непрестанно извиняющийся и старающийся любой ценой не вызвать волнения. Умиротворяющий чувствует свою бесполезность, выглядит беспомощным.

Обвиняющий – противоположен умиротворяющему. Упрекает, провоцирует, считает других виновными. Говорит громким, властным голосом, мышцы лица и тела напряжены.

Человек – компьютер – ультраассудительный, спокойный холодный и собранный человек, избегающий выражать чувства. Говорит монотонно, абстрактно, выглядит негибким, зажатым.

Уводящий в сторону – высказывает нерелевантные и приводящие в недоумение суждения. Позы тела кажутся неуклюжими, интонации могут не соответствовать словам.

Добровольцы, демонстрируя определённый коммуникативный стиль, включаются в дискуссию друг с другом. Остальные члены группы наблюдают взаимодействие; такая форма выполнения упражнения получила название «круглый аквариум». Через пять минут наблюдателей приглашают прокомментировать своё восприятие дискуссии. Затем добровольцы делятся с группой впечатлениями, возникшими в данной ситуации.

После пробы различных стилей коммуникативного взаимодействия, рабочей группе дается задание выбрать подарок подруге на день рождения. Один предлагает духи, второй – ручку с золотым пером, третий – серебряное зеркальце, четвертый – айфон. Стоимость подарков одинаковая. Все они желанны для именинницы. Друзья, придерживаясь, каждый своего стиля общения должны за 3 минуты прийти к единому решению. Далее повторяется процедура с тремя (четырьмя) новыми участниками. Для них предлагаются иные ситуационные задачи. Необходимо дать каждому члену группы поучаствовать хотя бы один раз.

Обсуждение:

- Что вы чувствуете?

- Может ли неумение общаться, стать причиной конфликта?

Упражнение «Специалисты по конфликтам»

Группа делится на подгруппы по принципу расчета (рассчитаться на «белки-шишки-орехи»). Участникам говорится о том, что никто лучше них не знает о том, по каким причинам возникают конфликты. Группам предлагается «подготовить иллюстративный материал для учебника по школьной конфликтологии», составив иллюстрированный список «причины конфликтов».

Группы находят для себя удобное место в помещении. Время на работу – 10 минут. Затем списки представляются группе в общем круге. Списки располагаются на доске. Делается вывод о разнообразии причин конфликтов. Итог: - итак, что приводит к конфликту?

- неумение общаться, неумение сотрудничать и отсутствие позитивного утверждения личности другого. Это как айсберг, малая, видимая часть которого – конфликт – над водой, а три составляющие – под водой.

Причины конфликтов – важный компонент в вопросе урегулирования любого конфликта.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Мы с тобой одной крови»

Группа делится на пары. Участники попарно предпринимают попытку ответить на вопрос, что между ними общего. Каждый из них начинает свой монолог со слов: «Мы с тобой одной крови. Я и ты...».

Пример: Я и ты оба добрые. Я также, как и ты люблю рисовать. Я также, как и ты волнуюсь, когда выступаю перед классом.

Далее, участники пытаются определить, чем они отличаются друг от друга. Каждый начинает свою речь со слов «И все же мы с тобой разные. Я....., а ты».

Пример: Я юноша, а ты девушка. Я «сова», а ты любишь рано просыпаться. Я пунктуален, а ты частенько опаздываешь на занятия.

Обсуждение:

- Могут ли являться названные различия в парах, причиной (поводом) возникновения конфликта?

- Может ли осознание сходства между членами группы некоторого сходства друг с другом облегчить взаимопонимание в конфликтной ситуации?

ЗАНЯТИЕ 8 «Я внутри конфликта»

Цель: Создание условий для рефлексии подростками собственных стилей поведения в конфликте.

Материалы: распечатанный бланк для теста, имитация «мостика» (для упр. «Встреча на узком мостике»), ручки листы бумаги.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Путаница»

Участники становятся в круг.

Инструкция: "Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг, и все протянем руки к середине круга. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась одна чья-то рука. При этом постараемся не брать за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три".

После того как ведущий убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы "распутаться", не разнимая рук. Ведущий тоже принимает участие в упражнении, но при этом во время "распутывания" активного участия в поисках вариантов не принимает. Во время выполнения упражнения в группе достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае ведущий должен спокойно сказать, что задача - решаемая, распутаться можно всегда.

Упражнение может завершиться одним из трех вариантов:

1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг).
2. Участники группы образуют два или больше независимых круга.
3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

Когда задача выполнена, можно обратиться к группе с вопросами:

- "Что нам помогало справиться с поставленной задачей?"

- "Что можно было бы делать иначе с тем, чтобы быстрее справиться с поставленной задачей?"

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение "Как мы ведём себя в конфликте".

Как мы ведём себя в конфликте? Обычным способом поведения в конфликтной ситуации, является соскальзывание в одну из не партнёрских позиций и соответственно, либо высказывание прямых негативных оценок (позиция обвинитель"), либо жалобы и самообвинения (позиция "жертва"), либо попытки отстранённо – рационально проинтерпретировать поведение собеседника (позиция "компьютер"). Все эти реакции – распространённые, но, увы, совершенно неконструктивные.

Предлагаю вам выполнить следующее упражнение: "Сядьте поудобнее, закройте глаза. Вспомните какой-нибудь из конфликтов, который вы недавно пережили. Желательно вспомнить ситуацию, как можно более полно: увидите всех участников конфликта, их позы, расположение друг относительно друга. Услышите то, что они говорят – слова, интонации, громкость и тембр их голосов. Теперь увидите себя в этой ситуации: где вы стояли, что делали, услышите свои слова, почувствуйте своё тело и вспомните те ощущения, которые были у вас в тот момент. Говорили ли вы о своих чувствах? Если нет, то, что вы говорили и делали? Можете ли вы сейчас осознать и сформулировать их коротко, одним словом? Если можете, сделайте это сейчас, скажите самому себе о своих чувствах".

Рефлексия упражнения.

Упражнение «Встреча на узком мостике».

Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров.

Ведущий: «Представьте себе, что вы идёте навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за его пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть». Пары участников подбираются случайным образом. Прохождение 2-3х пар. Для каждой пары дается определенная установка поведения «на мосту»:

1 пара – договориться, как пройти мост;

2 пара – бороться до последнего, не уступать дорогу другому участнику;

3 пара – один из участников избегает столкновения, уходит обратно, уступает дорогу другому.

Учащие наблюдают за поведением участников упражнения по следующей схеме:

Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?

Было ли решение ситуации эффективным?

Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Обсуждение упражнения: Проходит поэтапно для каждой пары согласно алгоритму наблюдения решения ситуации.

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

Дополнительные вопросы к алгоритму анализа:

- Что происходило с участниками пары один?

- Как они разрешили данную ситуацию?

- Как вы думаете, как можно назвать данную тактику (стратегию) поведения в конфликтной ситуации? (И так для каждой пары)

Мы видим, что в одной и той же ситуации происходит выбор различных стратегий поведения.

- Как вы думаете, можно было бы данную ситуацию решить по-другому?

Мы определили, что каждый человек действует в конфликтной ситуации по-разному, в психологии это определяется как стратегии поведения в конфликте.

Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно, то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя

ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1 балл.

ВОПРОС:

«Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

ОТВЕТЫ:

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

Обработка результатов теста. Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем

показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5, 10, 15.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Педагог предлагает подросткам проанализировать самостоятельно результаты тестирования, соотнести их с самооценкой своего поведения. Если есть желающие обсудить свои результаты тестирования с одноклассниками, педагог дает подросткам время для коллективного анализа. В ходе обсуждения педагог подводит подростков к беседе о конфликтах.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Разрядка гнева».

Инструкция: «Сейчас я вам приведу несколько приемов, какими приемлемыми способами можно разрядиться от гнева:

- 1) комкать и рвать бумагу;
- 2) бить подушку или боксерскую грушу;
- 3) топтать ногами;
- 4) громко кричать, используя рупор (или трубку, сделанную из картона);
- 5) пинать ногой подушку или консервную банку;
- 6) написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать (поджечь) и выбросить бумагу;
- 7) втирать пластилин в картон или бумагу;
- 8) использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут».

ЗАНЯТИЕ 9 «Отношение к конфликту»

Цель: Создание условий формирования отношения подростков к потенциалу конфликтных ситуаций.

Материалы

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Игра «Счет до десяти».

Кто-то один, не договариваясь, начинает счет после старта. Вместе говорить нельзя. Если какое-то число назвали одновременно два или более человек – счет начинается заново.

Обсуждение своего поведения во время игры:

- Сколько попыток понадобилось, чтобы сосчитать до десяти?
- Каким образом вы вели себя во время счета?
- В каком случае данный спор мог перерасти в конфликтную ситуацию?
- Как вы себя чувствуете?
- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСЬ

Притча «Коробочка»

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

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

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

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

Упражнение «Плюсы и минусы Древо-конфликта»

Ведущий: На конфликт, как, наверное, и на любое явление действительности можно посмотреть с разных точек зрения и найти свои плюсы и минусы.

Участники делятся на 2 команды. Первой команде под названием «Плюс» даётся задание назвать, как можно больше позитивных последствий конфликта; второй команде «Минус» – описать негативные последствия конфликта (5 минут) (команды начинают отвечать, парируя друг другу: «Конфликт – это плохо, потому что ... (1 команда), но зато ... (2 команда)

Конструктивные стороны конфликта:

Конфликт вскрывает «слабое звено»

Конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения.

Конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.

Конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.

Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом.

Деструктивные стороны конфликта:

Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям.

Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально-психологический климат.

Ухудшение качества учебы. Сложное восстановление отношений.

Представление о победителях или побежденных как о врагах.

Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут после конфликтных переживаний.

Упражнение «Интервью»

Группа делится на пары. В паре по очереди исполняются роли «звезды» и «журналиста». «Журналист» берет интервью у «звезды» на тему по выбору «звезды»:

«как я помог разрешить конфликт»

«как я пытался разрешить конфликт, но у меня не получилось»

«почему я стараюсь не вмешиваться в конфликты»

План интервью «Как я помог разрешить конфликт»

1. Опиши конфликт, который произошел
2. Как ты узнал о нем и почему решил вмешаться?
3. Какие действия ты предпринял?
4. Чем закончилась ситуация?
5. Как ты себя чувствовал после завершения ситуации?

План интервью «Как я пытался решить конфликт, но не получилось»

1. Опиши конфликт, который произошел
2. Как ты узнал о нем и почему решил вмешаться?
3. Какие действия ты предпринял?
4. Чем закончилась ситуация?
5. Как ты себя чувствовал после завершения ситуации?

План интервью «Почему я стараюсь не вмешиваться в конфликты»

1. Опиши конфликт, о котором ты знал, но решил в него не вмешиваться
2. Как ты о нем узнал и почему решил, что вмешиваться не стоит?
3. Какие действия ты предпринял?
4. Чем закончилась ситуация?
5. Как ты себя чувствовал после завершения ситуации?

Обсуждение строится на материале актуальных конфликтов, с которыми столкнулись участники. Перед выбором темы, который делает «звезда», крайне важно подчеркнуть, что любые действия человека, на глазах которого разворачивается конфликт между другими людьми, являются «нормальными» и «правильными», если, конечно, он не допускает в адрес конфликтующих оскорбительных высказываний или физического насилия, или же не оставляет людей в заведомо опасной для их жизни ситуации.

Группе будет интересен любой опыт, главное – что он ваш. Перед началом интервью вводится норма конфиденциальности: что это такое, почему ее соблюдение важно для медиаторов. Учитывая, что люди, о которых идет речь в историях, могут быть известны кому-то из участников группы, в целях соблюдения конфиденциальности их предлагается обозначать без упоминания имен, например, «две девочки-десятиклассницы», «два взрослых человека, муж и жена» и т.д. Время на одно интервью – 4 минуты. Потом участники меняются ролями. В процессе интервью «журналисты» пользуются карточками с опорными

вопросами, но ответы «звезды» не записывают.

Затем в общем круге каждый «журналист» представляет историю своей «звезды» группе.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Работа в малых группах. Сочинение «Мир без конфликтов»

Ведущий предлагает группе подумать о том, что же такое конфликт, с учетом обнаружившихся в ходе занятия сторон этого явления, и сформулировать свои выводы. Группы находят себе удобное место в помещении. Время на работы подгрупп – 15 минут. Затем сочинения представляются группе в общем круге.

ЗАНЯТИЕ 10 «Карта конфликта»

Цель: Создание условий формирования умения анализировать конфликтные ситуации.

Материалы: мультимедийная презентация для мини-лекции, распечатка (для упр. «Карта конфликта»).

ВВОДНАЯ ЧСТЬ

Упражнение «Атомы и молекулы».

Все участники в произвольном порядке, хаотично передвигаются в пространстве. Психолог называет цифру, участники должны объединиться в молекулы по количеству человек, соответствующему названной цифре. Последняя названная цифра соответствует количеству человек в группе.

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мини -лекция

Чтобы посмотреть на то, как поступали конфликтующие до нас, совершим небольшое путешествие во времени...

Первая остановка

«Родовой строй» (От мести к примирению...)

При первобытном родовом строе человек осознавал себя не как отдельную личность, а как частицу рода. Именно поэтому сторонами конфликта считались не отдельные индивидуумы, а родовые группы. Род члену которого было нанесено какое-либо оскорбление, отвечал обидчику силовыми действиями, что превратилось в обычай кровной мести. Результатом часто была вражда или даже война между родовыми группами. Но, чтобы избежать ослабления в результате междоусобных войн, племя стремилось к восстановлению мира, проводя народные собрания. Рекомендации и решения, принятые на таком собрании, способствовали проведению переговоров о примирении враждующих сторон и заключению договоров о мире.

Постепенно в результате многократного повторения однотипных ситуаций на основе таких примирительных процедур и договоров о заключении мира сформировались правила урегулирования споров (ставшие

ядром так называемого обычного права)., которые устанавливали размеры штрафов за нанесение того или иного ущерба жизни, здоровью или имуществу, члена племени.

Вторая остановка

«Древняя Греция» (Когда все спорщики проигрывают третьей стороне...)

Троянская война, которая как известно, была трудной, напряженной и кровопролитной, лишила жизни множества выдающихся воинов, подорвала силы и привела к ослаблению Микен и других ахейских государств. В результате последние не смогли сообща противостоять нашествию в Грецию воинственному племени дорийцев, которые положили конец микенской цивилизации.

Через несколько веков раздоры между государствами вновь сыграли свою разрушительную роль. Они оказались бессильны против окрепшей, агрессивной Македонии. Это произошло из-за того, что греческие полисы, несмотря на общую религию, культуру, язык и образ жизни не смогли преодолеть свои распри, договориться и достичь единства.

Третья остановка

«Восточнославянские княжества в раннее средневековье» (Рыцарский компромисс...)

В XII веке полоцкий князь Володша безуспешно пытался силой остановить экспансию немецких рыцарей на прибалтийских землях. Рыцари уже колонизовали языческое племя ливов и собирали с них дань. Но князь заключил с епископом немецкого ордена Альбертом договор, по которому Полоцк фактически отказывался от влияния в нижнем Подвинье (близ устья Двины) и позволял немецким купцам приплывать в свои земли, а за это получал часть дани с ливов и открытый путь в Ригу для полоцких купцов.

Четвертая остановка

«Россия Петровской эпохи» (Нет союзника – ищи посредника...)

В ходе русско-шведской войны 1700 года, Петр первый был вынужден искать посредников для заключения мира, чтобы удержать завоевания на побережье Финского залива. Это произошло потому, что Россия оказалась в трудном положении, оставшись без союзников Дании и Польши.

Пятая остановка

«Балканские войны начала XX века» (Посредники против противников...)

Потерпев поражение от Болгарии, Сербии и Греции, в 1912 году Турция была вынуждена запросить мира. Она обратилась к державам с просьбой принять на себя мирное посредничество. В мире на Балканах была заинтересованы Австрия и Россия, и они приняли это предложение.

— Какие выводы можно сделать из этих исторических фактов?

Спорящие тянутся к миру если:

3. Конфронтация грозит им неоправданными потерями.
4. Мир обещает им выгоды.

Вернуться к сбалансированному взгляду на конфликт, оценить его выгоды и издержки – значит, сознательно выбрать, как действовать дальше, не дать

иррациональному возобладать над нами и нашей судьбой и увлечь нас в водоворот конфронтации. Именно этому учит нас вся история человечества

Упражнение «Карта конфликта»

Участники делятся на 3 группы. Каждой группе дается ситуация, которую необходимо разобрать по схеме (образец схемы с примером прилагается).. Необходимо продумать решение ситуации, по схеме.

Схема:

В чём состоит конфликт?	Меня предала подруга, она раскрыла мою тайну. Надо ли мне с ней дружить?		
Какая информация мне нужна?	Как могут быть разрешены конфликты из-за раскрытия тайны?		
Варианты решений	1 вариант Перестать дружить	2 вариант Простить	3 вариант Продолжать дружбу после разрешения конфликта
Положительные последствия для меня	Этот человек уже никогда меня не предаст	Я не потеряю подругу	Подруга станет надёжнее
Отрицательные последствия для меня	Я потеряла подругу	Я буду скрывать свои тайны	Мне придётся приложить много сил для этого
Положительные последствия для других	Подруга и я можем стать другом кому-то другому	Подруга обрадуется, что я её простила	Мы останемся друзьями
Отрицательные последствия для других	Подруге будет одиноко	Подруга научится хранить чужую тайну	Подруга и я не сможем стать другом кому-то другому
Какой вариант разрешения конфликтной ситуации наиболее эффективный...			

Ситуация 1.

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

Ситуация 2.

У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание. И ты разрешаешь ему списывать. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она вызвала тебя и сказала, что

если еще раз ты дашь списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности

Ситуация3

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

Демонстрация результатов каждой группы и обсуждение.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем занятии, то вспомню в первую очередь..."

Для этого упражнения тоже можно взяться за руки.

3 Этап «Общение как средство воздействия и взаимодействия»

ЗАНЯТИЕ 11 Закономерности общения

Цель: Создание условий выявления закономерностей и формирования умения использовать вербальные и невербальные средства общения.

Материалы: цветные маркеры, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания, презентация для мини-лекции.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «С листком календаря».

Всем играющим прикалывают на груди по листку отрывного календаря. Листки надо подобрать так, чтобы играющие могли выполнить перечисленные ниже задания:

- Собрать команду, состоящую из пяти одинаковых дней недели (вторников, четвергов или пятниц и т.п. — безразлично, числа значения не имеют. Все становятся в круг, поднимают вверх руки и хором называют свой день.
- Собрать команду, состоящую из всех семи дней недели (число, месяц значения не имеют).
- Найти вчерашний день (например, «5 сентября» ищет «4 сентября» и т.п.) отмечается пара, первая явившаяся к психологу.
- Собраться так, чтобы образовался год 2006-й (или другой, по указанию руководителя).
- Собраться так, чтобы сумма чисел на листках равнялась, допустим, 47.

(Упражнение способствует мобилизации внимания, дает возможность участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условия для их тренировки)

- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Виды коммуникации:

- интраперсональная коммуникация - разговор с самим собой;
- межличностная коммуникация - в ней участвуют двое;
- групповая коммуникация - коммуникации в малых и в больших группах;
- массовая коммуникация - сообщение получает или использует большое количество людей.

Каждый человек общается с другими. А при помощи чего? При помощи слов. Общение при помощи слов (7% коммуникации) называется вербальным.

- А есть ли еще способ общения, кроме словесного?
- Какие?

Ответы: мимика, жесты, эмоции....

Этот вид общения называется невербальным, и если внимательно наблюдать, то можно убедиться, что данный способ коммуникации несёт для собеседников большое количество информации.

Язык тела – 55%

Голос – 38%

Ребята, согласитесь, с помощью взгляда мы можем передать определенную информацию, выразить наши чувства.

Упражнение «Эмоции»

Ведущий: «Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны те или иные эмоциональные состояния или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки изобразит не вербально это состояние. Наша задача – определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком».

Взгляд человека может сказать нам о многом.

Упражнение "Любящий взгляд"

Из числа участников выбирается водящий. Он выходит из помещения. Сидящие в комнате выбирают 3-х игроков, которые будут смотреть на водящего "любящим, ласковым взглядом".

Игрок, вошедший в комнату должен догадаться, кто из участников смотрит на него любящим, ласковым взглядом. Затем выбирается следующий водящий.

Упражнение «Вавилонская башня»

Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника.

Пример: «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей!

Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника.

«Над башней развивается синий флаг»,

«В башне всего 6 окон» и т.д.

Участникам по правилам не положено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню.

Обсуждение:

- Трудно ли было выполнять задание?
- Что показалось наиболее трудным?
- Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

Упражнение «Мои руки»

Ведущий: «Я буду хозяином ваших рук, показывайте руками все, что я вам буду говорить».

- Вы успешно сдали экзамен...
- Вы приветствуете своего знакомого, который далеко от вас...
- Вам интересно, и вы готовы приступить к работе...
- Вы растеряны...

Средства невербального общения мы используем и в словесном общении, мы же не разговариваем с вами, стоя смирно. Наоборот, мы жестикулируем, выражаем эмоции с помощью лица. Невербальные средства делают наше общение более ярким, выразительным. Интонация голоса тоже имеет большое значение.

Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

Каждому участнику предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации написаны на карточках и раздаются участникам.

Пример: «Вам не вернули книгу, которая вам нужна.»

Агрессивный: «Ты мне все испортил. Я так и знал, что тебе нельзя доверять, когда обещал, что вернешь книгу вовремя».

Неуверенный: «Я знаю, что надоедаю тебе, но, как ты думаешь, не сможешь ли ты вернуть книгу в ближайшее время?»

Уверенный: «Я считал, что мы договорились, когда ты обещал вернуть книгу сегодня. Буду признателен, если ты принесешь ее не позднее пятницы».

Ситуации можно предложить следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

- Вас останавливают на улице и настойчиво предлагают товар, который вам не нужен.

Обсуждение:

- Что вы почувствовали, когда отвечали уверенно, неуверенно и агрессивно?
- Какой ответ вам больше понравился? Почему?
- Какие ответы, по вашему мнению, способствуют избеганию конфликта, а какие наоборот повышают риск его возникновения?

Мини-лекция

Так же важно и межличностное пространство, ведь когда человек занимает около нас определенное положение, мы сразу можем определить, как он к нам расположен.

Зона интимного общения (от полуметра до непосредственного телесного контакта).

На таком расстоянии обычно общаются влюбленные, родители с детьми, очень близкие друзья. Вы наверняка испытаете неловкость, если малознакомый человек попытается подойти к вам вплотную. Кроме самых близких людей в эту зону допускаются врачи, медсестры, портные и другие специалисты, профессия которых требует непосредственного телесного контакта с клиентом.

Зона личного общения (от 0,5 м до 1,5 м).

Границы этой зоны различны для разных культур. Как правило, на такой дистанции общаются хорошо знакомые друг другу люди. Это расстояние позволяет им дотрагиваться друг до друга, обмениваться рукопожатиями, похлопывать друга по плечу.

Замечали ли вы, что в людных местах, например, в переполненном лифте, в автобусе или в поезде метро, люди избегают визуального контакта друг с другом, стараются смотреть в окно или упираются взглядом в стенку? Ясно, что такое поведение вызвано стремлением соблюсти границы личного пространства.

Зона формального общения (от 1,5 м до 3 м).

На такой дистанции обычно ведутся деловые, а также случайные и малозначимые разговоры. Вам, наверное, знакомо выражение «соблюдать дистанцию», с помощью которого описывают отношения начальника и подчиненного. И действительно, было бы странно, если бы собеседники говорили о личных вещах, стоя в трех метрах друг от друга. Такая дистанция скорее уместна в ситуации формального собеседования или деловых переговоров.

Зона публичного общения (более 3 м).

Если вы сидите на последней парте и слушаете выступление учителя, то можно сказать, что вы попали в ситуацию публичного общения. Пространство, отделяющее вас от выступающего, и является зоной публичного общения. В такой ситуации неуместны интимные жесты и комментарии; вы не можете пожать учителю руку, похлопать его по плечу или спросить, как он провел выходные дни. Даже деловое общение невозможно на такой дистанции.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Крест-параллель»

Группа участников-добровольцев становятся водящими и временно покидают помещение. Остальные участники получают задание: отвечать на все вопросы водящих только «да» или «нет», причем «нет» отвечать только на вопрос того, кто сидит «нога на ногу». Остальным говорить «да».

Водящие садятся перед группой. Их задача задавать группе вопросы. Группа отвечает хором. Водящим необходимо разгадать правило ответов на их вопросы.

Обсуждается вопрос о том, почему ответ «нет» в этой игре был связан с позой «нога на ногу». Фиксируются наиболее значимые закономерности невербального поведения

ЗАНЯТИЕ 12 «Каналы восприятия»

Цель: Создание условий формирования навыков конструктивного общения, определение каналов восприятия информации.

Материалы: распечатанные бланки опросника, ручки, конверты, листы бумаги.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ищу друга»

Каждый участник пишет на листе объявление с краткой информацией о желаемом друге и о себе без имени и фамилии. Один из игроков все перемешивает и пускает по кругу. Если участнику нравится объявление, то на нем ставится «звездочка». В итоге объявления раздаются обратно участникам, каждый считает количество «звездочек», выбирается один с наибольшим количеством, анализируется причина.

- Как вы себя чувствуете?

- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ребята, а кто из вас сейчас скажет каким образом мы с вами воспринимаем ту или иную информацию? (ответы детей).

Сегодня мы с вами поговорим о восприятии, о том, как мы с вами воспринимаем информацию, людей с которыми мы общаемся, окружающий мир.

Существует три основных канала восприятия информации: визуальная, аудиальная, кинестетическая.

Визуальная система – восприятие через зрительные образы: форму, цвет, размеры предметов, движения тела, мимику партнера.

Аудиальная система – восприятие через слуховые образы: речь (с ее оттенками, интонациями и пр.), музыку, звуки природы.

Кинестетическая система – восприятие через ощущения тела: тактильные (прикосновение) температурные, двигательные, обонятельные (запах), вкусовые.

В соответствии с ведущими сенсорными каналами восприятия каждого человека можно отнести к одному из трех типов: визуалам, аудиалам или

кинестетикам. Мы с вами тоже являемся либо аудиалом, либо кинестетиком, либо визуалом. А хотите узнать кем вы являетесь?

Опросник.

1. В одежде и мебели для меня важен цвет.
2. Долго помню то, что мне сказали.
3. После тяжелого дня самое большое желание — принять удобное положение и расслабиться.
4. Стараюсь записывать важные детали, чтобы не забыть.
5. Люблю петь, когда чем-нибудь занимаюсь.
6. Я не стану носить даже самую модную вещь, если она неудобна.
7. Люблю рассматривать картины, красивые пейзажи и т.п.
8. Мне помогает, если я рассуждаю вслух.
9. Мне приятно, когда в лицо дует теплый ветерок.
10. То, что вижу, запоминаю особенно хорошо.
11. Люблю слушать звуки природы: шум дождя, моря и т.п.
12. Люблю потягиваться, разминаться.
13. Я лучше запоминаю то, что прочитал сам, чем то, что мне рассказывают.
14. Для меня важен голос собеседника.
15. Люблю, когда мне делают массаж.
16. Для меня важен внешний вид человека.
17. Люблю, когда читают вслух.
18. Когда слышу музыку, отбиваю такт ногой или рукой.
19. Мне нравится, когда люди хорошо одеваются.
20. В шуме не могу сосредоточиться.
21. Лучше всего запоминаю, если могу при этом двигаться: ходить, двигать ногами, руками и т.д.
22. Люблю фотографировать, выбирать удачные ракурсы для съемки.
23. Я лучше запоминаю то, что мне рассказывают, чем то, что я читаю сам.
24. Не могу долго сидеть или лежать на неудобной мебели.

№ вопросов и баллы												сумма
1	4	7	10	13	16	19	22					
2	5	8	11	14	17	20	23					
3	6	9	12	15	18	21	24					

А сейчас давайте более подробно поговорим о каждом типе.

Визуалы: «Я вижу!»

Обладают хорошей зрительной памятью, эмоционально реагируют на цвет. Направление взгляда, жесты: когда размышляют — смотрят в потолок; когда слушают — смотрят в глаза собеседнику.

Аудиалы: «Я слышу!»

Обладают хорошей слуховой памятью, большое значение придают словам, музыке, звукам. Направления взгляда и жесты: взгляд прямо, влево или вправо, жесты на уровне груди.

Кинестетики: «Я чувствую!»

Ощущения для таких людей первичны, а действия вторичны.

Обладают хорошей мышечной памятью. Опираются на собственный опыт, на то, что делали сами.

Ведущий: Если смотреть на одни и те же обстоятельства с разных сторон, с разных точек зрения, то обязательно увидишь то, что ускользает от традиционного взгляда и часто не замечается другими.

Упражнение «Продолжи рассказ».

Читаем неоконченный рассказ:

«Утром небо покрылось черными тучами и пошел снег. Крупные снежные хлопья падали на дома, деревья, тротуары, газоны, дороги...»

Необходимо продолжить повествование несколькими способами. Например — представить, что ты ребенок и просто гуляешь во дворе с друзьями.

- Как ты отнесешься к появлению первого снега?

Затем представить, что ты водитель грузовика, едущего по дороге, или летчик, отправляющийся в полет, мэр города, ворона, сидящая на дереве, зайчик или лисичка в лесу.

Читаем неоконченный рассказ:

«В четвертом классе просто «эпидемия» — все играют в космических пришельцев...»

Продолжи рассказ, оценив эту ситуацию с позиций учителя, школьного психолога, директора школы, одноклассника этих ребят, одного из космических пришельцев, компьютера, на котором набраны тексты писем пришельцам, и др.

Читаем неоконченный рассказ:

«В фойе школы кто-то разлил воду. Миша бежал и...»

Продолжи рассказ, оценив эту ситуацию с позиций учителя, школьного психолога, школьного врача, Мишиного друга, Мишиной сестры, Мишиной бабушки, школьного охранника и др.

Ведущий: Очень важно с уважением относиться к чужой информации.

Игра «Письмо»

Дать каждому листок бумаги и конверт. Попросить участников группы написать на листке какую-либо важную информацию. Убедите их, что должно быть написано что-то очень личное, о чем бы они не хотели, чтобы узнали другие. Далее попросить каждого положить свой листок в конверт и запечатать его. Затем участники должны написать на своих конвертах свои имена и положить их под стул.

После того, как все конверты будут положены под стулья, попросите участников передвинуться на один стул вправо по кругу. Когда все пересядут, попросить их посмотреть, цело ли их письмо.

Далее попросить каждого поменяться местами с тем человеком, который сидит напротив него. Когда все сядут, попросить их опять проверить, на месте ли письмо, все ли в порядке с конвертами. Спросить, знает ли каждый, где теперь находится его конверт. (Возможно некоторые участники будут немного дезориентированы и не будут уверены в том, где находится их конверт).

Попросить каждого достать конверт, лежащий под стулом и посмотреть на него, но не открывать. Затем предложить поменяться конвертами с соседом слева.

Когда все это сделают, сказать, что передумали и считаете, что каждый должен открыть конверт, находящийся в руках. Сделать небольшую паузу, чтобы выяснить их реакции, но не сразу вмешиваться и остановить любого, кто начнет открывать конверт. Предложить членам группы прислушаться к своим чувствам, задать вопрос:

- «Что вы чувствуете, когда вам нужно открыть чужой конверт?»,
- «Что вы чувствуете, когда ваша информация может быть прочитана другим человеком?»

Объяснить группе, что вы не собирались позволять открывать конверты, и, пройдя по кругу, соберите их вместе. Затем пообещать, что позднее вы выбросите конверты. Сделать паузу, чтобы проверить реакцию участников, а затем скажите, что вместо этого, по вашему мнению, будет лучше, если вы их вернете каждому. (Передать конверты их владельцам)

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Испорченный телефон»

Ведущий выбирает 5 человек – добровольцев; четверо из них выходят за пределы аудитории, один остается. Ведущий зачитывает всей группе и одному оставшемуся небольшой рассказ. Затем приглашают одного из вышедших и оставшийся должен пересказать ему текст рассказа; тот, в свою очередь рассказывает следующему и т.д.

После того как упражнение будет проведено, необходимо провести дискуссию в группе, на которой сравнивается изначальная информация и та, которая была получена после проведения упражнения.

ЗАНЯТИЕ 13 «Эффективное общение»

Цель: Создание условий для выявления закономерностей и формирования навыков эффективной коммуникации.

Материалы: листочки для записи, распечатка (для упр. «Да значит нет»).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Атомы и молекулы»

Участники стоят по кругу. Ведущий: «Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (ведущий показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам).

Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнём быстро

двигаться по этой комнате и, время от времени, я буду называть какое-то число, например, 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

В конце упражнения, ведущий называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Здравствуй, мне очень нравится...»

Общение начинается с установления контакта. Умение устанавливать контакты необходимо для приятного и продуктивного общения. Но человек не рождается с этим умением – это результат длительной и настойчивой работы над собой.

Ход проведения: участникам необходимо разделиться на пары, решают между собой, кто будет первым вступать в контакт.

Инструкция: вам предстоит сейчас проиграть приветствие и установление контактов с обязательным использованием вначале фразы «Здравствуйте, мне очень нравится....»

Ведущему нужно внимательно следить за тем, чтобы все участники начали мини-беседу именно с этой фразы (на этот этюд отводится 5 минут).

Затем проводится обсуждение содержания диалога:

- Как начиналась беседа,

- Какие впечатления, сложились у участников от одной и той же фразы.

- Легко ли было устанавливать контакт?

Упражнение "Да значит нет"

Нередко люди при общении друг с другом не умеют соблюдать правила конструктивного ведения разговора. По просьбе ведущего каждый пишет на листочке (или просто придумывает) спорное утверждение.

Пример:

- "Все дети - невыносимы", "

- Пожилые люди - мудрые и спокойные",

- "Все учителя ценят и уважают своих учеников",

- "Родители никогда не понимают своих детей".

После этого по мере готовности участник произносит (зачитывает) свою фразу. Остальные дают ответ в следующей форме. Сначала нужно обязательно согласиться с тем, что было сказано. После этого - продолжить разговор, выражая свое согласие или несогласие с тем, что было сказано.

Примеры первой фразы: "Да, однако...", "Да, и все же...", "Да, и если..."

При выполнении этого упражнения участники имеют возможность потренироваться в умении конструктивно вести диалог.

Обсуждение:

- В каких ситуациях, умение вести конструктивный диалог, будет очень полезным?

Упражнение «Аргумент»

Участники делятся на 2 команды. Задача одних приводить аргументы в зависимости от предложенной ситуации, задача других внимательно слушать и анализировать аргументы при обсуждении. Затем команды меняются.

Ведущий вводит участников в ситуацию:

«Представьте, что вы пришли на рынок, чтобы купить апельсины. Однако остался только один апельсин и на него претендует второй покупатель.»

Задание: «Приведите аргументы, почему именно вы должны забрать апельсин!»

Обсуждение:

- Какой аргумент оказался наиболее весомым для вас и почему?

Ведущий вводит участников в ситуацию:

«Представьте, что вы любящие родители и имеете возможность выполнить любое желание своего ребенка. Ваш ребенок имеет огромное количество компьютерных игр и просит Вас купить еще одну игру»

Задание: «В корректной форме без обострения отношений привести аргументы, почему ребенок должен отказаться от приобретения очередной компьютерной игры.»

Обсуждение:

- Какой аргумент оказался наиболее весомым для вас и почему?

Упражнение "Фокусировка"

Упражнение выполняется с закрытыми глазами. По команде ведущего "Тело!" участники сосредотачивают внимание на своем теле, по команде "Рука!" - на правой руке. Затем идет последовательное сосредоточение на кисти правой руки - по команде "Кисть!", на указательном пальце - по команде "Палец!" и, наконец, на кончике пальца - по команде "Кончик пальца!". Интервал между командами может составлять от 10 секунд до 2 минут (в зависимости от владения участниками своим телесным вниманием).

Обсуждение:

- Справились ли Вы с заданием?

- С какими трудностями вы столкнулись?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Восточный базар»

Упражнение требует предварительной подготовки: заранее на одинаковых листочках по 6 раз записывается имя каждого участника, в том числе в случаях, если имена повторяются. Листочки перемешиваются и раздаются по шесть каждому участнику группы в случайном порядке.

Задание заключается в том, чтобы собрать шесть листочков со своим именем. Для этого все участники группы перемещаются по аудитории и общаются друг с другом. При этом соблюдается правило: при каждом новом контакте в паре должны представиться обе стороны, назвав свое имя, показать свои листочки друг другу и обязательно провести один обмен, даже в том случае, если у партнера нет интересующего листочка. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не соберет шесть листочков со своим

именем. Те, кто собрал свою «коллекцию», записывают свое имя на доске в столбик.

ЗАНЯТИЕ 14 «Волшебные вопросы»

Цель: Создание условий выявления закономерностей и формирования умения задавать вопросы.

Материалы: презентация к мини-лекции, листы бумаги с надписью (для упр. «Неизвестный персонаж»).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Моргалочки»

Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Неизвестный персонаж»

Каждому участнику на спину я прикреплю лист бумаги с надписью известного персонажа. Все персонажи общеизвестны – это может быть литературный герой из сказки или художественного произведения, это может быть персонаж художественного фильма или мультфильма, или известный исторический персонаж.

Задача: «А теперь объединитесь по парам и посмотрите, что написано на спине вашего напарника. Задавая вопросы и получая ответы от напарника, вам нужно отгадать своего персонажа. Вопросы могут быть любые, кроме прямых вопросов, например, "Что написано у меня на спине? Как его зовут?"

После того, как один участник отгадал персонаж, или «сдался», участники меняются местами.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, задавая вопросы?
- Какие вопросы были самыми точными и почему?
- Какие вопросы уводили от правильного решения?

Мини-лекция

Навык задавать правильные вопросы – это целое искусство. Ведущий за все время проведения программы примирения фактически не произносит повествовательных или утвердительных предложений (кроме вводного и заключительного слова). Его основной инструмент – это предельно точно сформулированные вопросы. Умение задавать вопросы – залог эффективности коммуникации.

Открытые вопросы, это вопросы, которые требуют развернутого ответа, объяснения. Обычно начинаются со слов «Как», «Кто», «Почему» ... «Каково ваше мнение?», «Что бы вы хотели в результате это?». При этом возникает непринужденная атмосфера, но человеку бывает труднее, а них отвечать.

Закрытые вопросы — на которые ожидается однозначный ответ «Да» или «Нет». Это убыстряет разговор, но вызывает ощущение допроса у партнера.

Разъяснительные вопросы — когда речь собеседника туманна и неточна. «Не объясните ли вы?», «Я не совсем понимаю, что вы имеете ввиду».

Риторические вопросы — не требующие прямого ответа, поскольку их цель — вызвать новые вопросы, указать на нерешенные проблемы и обеспечить поддержку позиции со стороны участников беседы путем молчаливого согласия. «Мы ведь придерживаемся одного мнения по этому вопросу?».

Альтернативные вопросы - в формулировке которых содержатся варианты ответов.

Пример: «Ты предпочитаешь начать самостоятельно, вместе с Ивановым или привлечь еще кого-нибудь?»

Ты затрудняешься ответить, потому что не знаешь ответа, потому что ответ будет неприятным или потому что тебя просили мне пока ничего не сообщать?

Вы предпочитаете, чтобы вам задавали вопросы по ходу вашей презентации, после нее или в виде записок?»

«Открытые» вопросы предпочтительнее, но если человек молчит, то чтобы его «разговорить» необходимы «закрытые вопросы». Кроме того, «закрытые» вопросы позволяют получить однозначный ответ.

Пример: «правильно ли я понял, что вы признает ситуацию несправедливой и хотели бы исправить ее?»

Открытые вопросы	Вопросы, предполагающие развернутый ответ	Начинайте вопрос со слов: <i>Что? Как? Почему? Каким образом? При каких условиях?</i> и т. п.
Закрытые вопросы	Вопросы, предполагающие однозначный ответ (например, ответы «да» или «нет».	Ты можешь сдать отчет? Ты видишь сколько времени? Ты согласен взяться за этот проект? и т. п.
Альтернативные вопросы	Вопросы, в формулировке которых содержатся варианты ответов	Ты предпочитаешь начать самостоятельно, вместе с Ивановым или привлечь еще кого-нибудь? Ты затрудняешься ответить, потому что не знаешь ответа, потому что ответ будет неприятным или потому что тебя просили мне пока ничего не сообщить?

Ведущий загадывает имя всем известного человека (например, Юрий Гагарин).

Условие: чтобы понять, чье имя было загадано, разрешается задавать только закрытые вопросы.

Игра «Пум-Пум»

Ведущий загадывает объект, явление или свойство (например, «зеленые глаза»).

Условие: разгадать загадку нужно только с помощью техники формулирования открытых вопросов.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Крокодил»

В группе выбирается участник, который будет начинать упражнение. То есть, этот человек придумывает слово, а затем при помощи жестов старается это слово показать, тот человек, который отгадывает данное слово становится ведущим.

ЗАНЯТИЕ 15 «Барьеры в общении»

Цель: Создание условий для выявления и анализа барьеров в общении.

Материалы: правила работы группы, ручки, бумага для записей, карточки с надписями (для упражнения «Барьеры»), шапочки (для упражнения «Роли»), распечатанные таблицы (для упражнения «Драмы общения»).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Шеренга»

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону.

Ведущий считает, на каждый счет участники должны прыгнуть на 90 градусов. Задание выполняется молча, без переговоров друг с другом. Задача - всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее".

Ведущий прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает напряженность, скованность. Кроме того, оно дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой члены группы должны "договориться", прийти к общему решению.

Вопросы:

- "Что помогало группе справиться с поставленной задачей?",
- "Что помешало выполнить задачу быстрее?",
- Как вы себя чувствуете?
- Можем ли мы приступить к работе?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Роли»

Участники разбиваются на две группы. Команды расходятся в разные углы помещения, участники получают «шапочки» (полоски бумаги,

скрепленные в круг), на которых написаны те или иные роли (видеть свою роль они не должны):

- Игнорируйте меня
- Спорьте со мной
- Разжевывайте мне все, как маленькому
- Общайтесь со мной уважительно, как с авторитетом
- Соглашайтесь со всем, что я говорю
- Восхищайтесь мной

Задача команды: составить план мероприятий на ближайший праздник. При этом нужно общаться с каждым участником так, как предписывает его роль. На составление плана дается 7 минут.

Затем все возвращаются в общий круг, по кругу пытаются догадаться, что написано на их шапочке. Обсуждаются впечатления от своей роли.

Упражнение «Барьеры»

Участники разбиваются на две группы. Каждая группа получает набор карточек, которые нужно разложить на две стопки:

- «Фразы-барьеры на пути бесконфликтного общения»;

- «Фразы-помощники на пути к бесконфликтному общению».

«Можно ли сказать, что самый трудный вопрос, который сейчас стоит перед тобой – это...?»

«Похоже, тебе было очень обидно?»

«Ты говоришь о том, что боишься экзаменов. Что именно тревожит тебя больше всего?»

«К сожалению, я не знаю, что такое «незавершенный гештальт». Не мог бы ты объяснить мне, что ты имеешь в виду?»

«Мне кажется, что в нашем разговоре мы все время возвращаемся к одной и той же теме?»

«Для чего тебе нужно добиться именно этой цели?»

«Если подводить итог нашего разговора, я бы отметил(а), что сегодня мы...»

«Говори помедленнее, я тебя не понимаю»

«Я уверен(а), что ты впоследствии пожалеешь о том, что совершил именно этот выбор»

«Я думаю, в сложившейся ситуации тебе лучше всего поступить следующим образом...»

«Посмотри на сложившуюся ситуацию иначе»

«Твоя трактовка сложившейся ситуации ошибочна, разве ты сам не видишь?»

«Я просто восхищен(а) тем, как ты мужественно и стойко переносишь свалившиеся на тебя беды!»

«Очевидно, что твои проблемы связаны с недостатком воспитания»

«Время лечит, тебе скоро станет легче»

«Давай поговорим о чем-нибудь другом. Что еще ты хочешь мне рассказать?»

«Я тебя очень хорошо понимаю. В моей жизни тоже был такой случай. Однажды...»

Результаты обсуждаются в общем круге, составляется единая раскладка.

Упражнение «Драмы общения»

Участникам предлагается рассмотреть драмы общения, обсудить и привести по одному своему примеру на каждую драму (из жизни).

Название	Суть драмы	Пример
Драма Слушания	Слушаю, но не слышу	- У меня сейчас трудный период... - Ой, а у меня-то что случилось, только послушай! Пошла я вчера... Свой пример _____ _____
Драма Понимания	Слышу, но не понимаю	- Я вчера смотрела такой ужасный фильм, что после него стало страшно! ... А вчера во втором доме был пожар... Свой пример _____ _____
Драма Действия	Понимаю, но сделать не могу	- Я знаю, что должен сейчас спокойно и твердо ответить на вопрос. Сейчас я это сделаю... - Вы... Я. В общем... Извините, потом как-нибудь... Свой пример _____ _____
Драма Самовыражения	Могу сделать сам, но сформулировать как это делается, не могу	- Не знаю, как объяснить, ну, говорю что-нибудь... Ну, подходящее к случаю... - Пример какой-нибудь приведи... - Ну, не знаю... Ну, например, ну, это просто... Не знаю, как сказать... Свой пример _____ _____

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Комплимент»

Ведущий показывает формулу для составления комплимента. Все участник по кругу выполняют задание по кругу относительно своего партнера с права.

$$K = X + 1$$

Где «K» – комплимент; «X» - реальное, нейтральное свойство объекта, «1» - добавление экспрессии.

Усиленный комплимент:

$$УК = (X + 1) - Z$$

Где «УК» - усиленный комплимент; «X» - реальное, нейтральное свойство объекта + добавление экспрессии; «Z» - указание на отсутствие этого свойства у вас или у других.

Рефлексия:

- Что понравилось, а что нет?

- Что пригодится в повседневной жизни, а что нет?

4 Этап «Обучение примирению»

ЗАНЯТИЕ 16 «Навыки ведущего»

Цель: Расширение представлений подростков о содержании работы медиатора и навыков ведущего программы примирения.

Материалы: мультимедийная презентация для мини-лекции, ватман, маркеры

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Рюкзак»

Ведущий: "Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь (ведущий показывает на середину круга) лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное для похода. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться".

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Шаг навстречу»

Ведущий разбивает участников на группы (не более 4 человек). Каждая группа получает по одному вопросу по поводу увиденного конфликта (на обсуждение дается 5 минут):

1 группа «Классный руководитель»

2 группа «Ученики»

- Вы узнали о конфликте – что будете делать?

- В чем, по-вашему, суть конфликта: что хочет одна сторона, что - другая?

- Что чувствует в конфликте одна сторона, а что – другая?

- К каким последствиям может привести этот конфликт для обеих сторон?

- Как можно разрешить конфликт?

Заслушивается каждая группа – самое значимое ведущий фиксирует на доске.

Затем ведущий говорит о том, что после конфликта людям зачастую трудно сделать шаг навстречу друг другу, и задает всем участникам следующие вопросы:

- Что мешает сторонам сделать шаг навстречу друг другу?

- Что может помочь сделать этот шаг?

Выход на роль посредника (медиатора)

Ведущий: Чтобы помочь спорящим сторонам принять решение о том, что им делать со своим конфликтом, медиатор обращает внимание спорящих на вероятные или неизбежные последствия противостояния и заключения мира. При этом посредник не дает самостоятельной оценки таких последствий,

а лишь помогает сторонам взвесить эти факты и действовать осознанно. Однако для того, чтобы провести примирительную процедуру необходимо, чтобы участники конфликта добровольно на нее согласились, не просто согласились, а увидели смысл и необходимость во встрече друг с другом. Для этого проводятся предварительные встречи с каждым участником конфликтной ситуации:

Мини- лекция

Предварительная встреча:

- *Вступительная речь ведущего на предварительной встрече:*

Добрый день. Меня зовут ...

Я из школьной службы примирения.

Наша служба работает с конфликтными ситуациями, когда нам кажется, что конфликт может быть разрешен мирным путем.

О вашей ситуации мы узнали от (называете человека или организацию, передавшую вам информацию о случае).

Я пришел по поводу случая (конфликтная ситуация).

Я не представляю одну из сторон. В том смысле, что я не судья, не адвокат и не советчик.

Участие в наших программах добровольное, поэтому в конце разговора вы сами решите, подходит ли программа вам.

Но в начале я хотел попросить рассказать о случившемся подробнее (я знаю очень коротко) и узнать ваше отношение к случившемуся событию?

- *Выслушивание личной истории*

- *Выяснение способа выхода из ситуации, который предлагает сам участник конфликтующей стороны*

- *Предложение воспользоваться помощью посредника и получить согласие на участие в программе примирения (соотнесение возможности программы с нуждами человека):*

- Надо восстановить чувство собственной безопасности.
- Конфиденциальное разрешение конфликта.
- Получить возмещение ущерба.
- Избавление от клеймения и отвержения.
- Получить ответ на вопрос: «Почему данная ситуация произошла и именно со мной?» или «Обидчик имеет что-нибудь против меня лично?» или др.
- Рассказать свою точку зрения на произошедшее.
- Увидеть реальные последствия своих действий и задать вопросы.
- Участвовать в будущем развитии этой ситуации с тем, «чтобы этого не повторилось».
- «Не стать врагами» ...

- *Заключительная речь ведущего на предварительной встрече:*

Итак, вы согласились участвовать в программе примирения. На ней мы не будем выяснять вопросы вины, устраивать расследование, поучать или советовать.

Мы обсудим:

- Последствия ситуации для сторон и их отношение к этому
- Как ситуацию можно разрешить
- Как сделать, чтобы этого больше не повторилось

Самыми главными действующими лицами на программе будете вы (будут непосредственные участники конфликта).

Задача ведущего («Моя задача») – наладить конструктивный диалог между участниками (при этом сохраняется нейтральность) с тем, чтобы вы достигли соглашения. И чтобы все чувствовали себя комфортно, на программе будут введены такие правила:

- не перебивать говорящего, давая каждому возможность высказаться до конца
- не оскорблять друг друга
- соблюдать конфиденциальность этого разговора (не рассказывать окружающим о том, что было на программе)

Участие в программе добровольно, и вы можете в любой момент покинуть ее или просить отдельной встречи с ведущим программы.

На встрече будут присутствовать непосредственные участники конфликта. Если вы согласны, то давайте обсудим удобное для всех место и время.

Бывает, что ведущим приходится сталкиваться со следующими реакциями участников конфликта, которые вызывают затруднения:

- Отказ участников конфликта от общения с ведущим.
- Агрессия по отношению к ведущему.
- Прямое выражение недоверия ведущему.
- Деструктивное поведение.

Ведущий: «Ребята, как вы считаете, а что становится причиной подобной реакции?»

Ответы записываются маркером на ватман.

- негативный опыт участника конфликта (раньше он встречался с несправедливостью в отношении себя);
- убеждение в том, что люди должны сами справляться с проблемами;
- чувство стыда;
- чувство страха;
- впечатление, что ведущий защищает интересы другой стороны;
- убеждение в том, что любое правонарушение должно серьезно караться;
- убеждение в том, что если человек один раз поконфликтовал, ему больше нельзя доверять;
- человек чувствует угрозу со стороны ведущего, ощущает осуждение, критику, директивность.

Общим для всех этих ситуаций является то, что человек:

- 1) не идет на контакт;
- 2) не может действовать конструктивно.

В сложившихся обстоятельствах ведущий должен проявить достаточно высокий уровень мастерства и обладать навыками ведущего программы примирения.

Требования к мастерству ведущего (медиатора)

Обеспечивать психологическую безопасность человека.

Этому способствует отсутствие оценок в отношении человека, его мнения, взглядов на жизнь, а также поступков, приведших к конфликту. Быть безопасным – означает также не вставать на чью-либо сторону при работе с конфликтом.

- *Принцип понимания точки зрения собеседника.*

- *Принцип безоценочности (нейтральности).*

Способствовать актуализации потенциальной конструктивности человека.

Ведущий строит свои отношения с участниками конфликтов исходя из того, что *стремление и способность к конструктивности потенциально присущи каждому человеку.*

Ведущий, беседуя с участником конфликта, задает вопросы, проявляя *уважение* к его мнению, ничего не оспаривая, не подвергая сомнению ни одно высказывание. Он предоставляет самому человеку возможность начать анализировать свою ситуацию, не вынуждая его защищаться от осуждающего отношения. При этом принятие медиатором взгляда участника конфликта на ситуацию, является не согласием и поощрением возможно недостойного поступка, а выражением стремления, ведущего найти доступ к *потенциальной конструктивности* человека, а также уверенность в том, что эта конструктивность существует или может быть достигнута.

Отсутствие оценок со стороны ведущего способствует также тому, что участник конфликта начинает осознавать ту *ответственность*, которую он может *и хочет* взять на себя для того, чтобы исправить ситуацию. При этом он начинает проявлять разумность, самостоятельность, справедливость.

Начинающие ведущие часто не осознают и не регулируют бессознательно присутствующее осуждение человека, попавшего в неприглядную ситуацию, имеют фантазии всемогущего спасителя, чувство превосходства, неосознанно проявляют директивность. При этом невербальные сигналы их «выдают» и люди, с которыми эти ведущие взаимодействуют, сопротивляются.

– *принцип отслеживания и регуляции собственных эмоциональных реакций на собеседника.*

Принципы взаимодействия, ведущего с участниками конфликта:

- понимания точки зрения собеседника
- безоценочности (нейтральности)
- отслеживания и регуляции собственных эмоциональных состояний

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Это хорошо, это плохо»

Участник начинает с фразы: «Я ведущий программы примирения (медиатор) и это хорошо, потому что...» и продолжает ее... Следующий

участник (по кругу) повторяет две последние фразы предыдущего участника и говорит «...и это плохо, потому, что...», следующий участник говорит две последние фразы предыдущего участника и говорит «... и это хорошо, потому что...» и так далее до конца круга.

ЗАНЯТИЕ 17 «Навыки активного слушания»

Цель: создание условий для выявления закономерностей эффективной позиции слушателя и формирования навыков ее осуществления.

Материалы: правила работы группы, ручки, карандаши, бумага, маркеры, ватман, мел или веревка для упражнения «Умею ли я слушать», рабочие листы для упражнения «Навыки активного слушания».

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Участникам предлагается поприветствовать группу любым приветственным предложением. Условие: все приветствуют друг друга одновременно, по сигналу ведущего. Ведущий обращает внимание на эффект приветствия и объявляет задачу занятия: «Разобраться, как организовано эффективное слушание».

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение-тест «Умею ли я слушать?»

Группа выстраивается в шеренгу на линии, отмеченной на полу мелом или веревкой. Ведущий задает вопросы, на которые нужно ответить прыжком:

- «я так иногда делаю» — вперед,

- «я так никогда не делаю» — назад.

1. В разговоре я не смотрю собеседнику в лицо, отворачиваюсь, разглядываю окружающие предметы, смотрю в окно и т.д.

2. Во время разговора я бываю суетлив

3. Я редко улыбаюсь собеседникам

4. Во время разговора я могу быть занят посторонними делами: играть ручкой, протирать стекла очков, проверять сообщения в телефоне и т.д.

5. Если беседа мне неинтересна или неприятна, я пытаюсь «перевести тему»

6. Любую, даже самую серьезную беседу, я стараюсь «разбавить» анекдотами и шутками

7. Во время разговора я иногда задаю собеседнику вопросы не по делу, а «из любопытства»

8. Иногда, желая показать собеседнику, как я внимательно его слушаю, я явно «переигрываю»

9. Я замечаю за собой, что иногда перебиваю собеседника.

10. После разговора с человеком мне становится многое про него понятно, даже то, чего не понимает он сам

После завершения упражнения обсуждается, что могут обозначать те позиции, на которых оказались участники группы (оценка «качества слушания»). Крайне важно подчеркнуть, что быть хорошим слушателем – это

навык, ему можно и нужно научиться для того, чтобы успешно осуществлять медиацию.

По итогам составляется список «признаков хорошего слушателя» (фиксируется на ватмане).

Мини-лекция «Техники активного слушания»

Ведущий кратко рассказывает об основных техниках активного слушания

УГУ-ПОДДАКИВАНИЕ	"ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.
ЭХО	Повторение последних слов собеседника.
ЗЕРКАЛО	Повторение последней фразы с изменением порядка слов.
ПАРАФРАЗ	Передача содержания высказывания партнера, другими словами.
ПОБУЖДЕНИЕ	Междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и....", "Ну и что дальше?", "Давай-давай" и т.п.).
УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ	Вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический". Когда человек рассказывает, рассказ не всегда бывает достаточно полным, понятным. Не всегда можно понять последовательность действий, причинно-следственные связи такими, как их видит собеседник, и т.д. Для выяснения, всего недосказанного или неясно сформулированного используются уточняющие вопросы.
ПОЗИТИВНОЕ ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ	Довольно часто участники конфликта не видят выход из ситуации, находятся во власти негативных переживаний. Ведущий перефразирует соответствующие высказывания собеседника, изменяет их таким образом, что то, что было негативным и служило основанием для беспокойства и переживаний, становится причиной для положительных эмоций. Например, обидчик рассказывает о драке, о своем беспокойстве за последствия, об ожидании наказания, о неверии в справедливое разбирательство. Ведущий может вернуть его к моменту рассказа о драке и обратить внимание на возможную причину случившегося: «Ты убежден в том, что брат обязан защищать сестру, поэтому не мог не заступиться».

	Поворот к общепринятым ценностям, исходя из которых, возможно, действовал обидчик, способствует появлению положительных эмоций – определенной гордости за свои убеждения и позицию.
РЕЗЮМИРОВАНИЕ	Когда рассказ бывает длинным, чтобы его понять, нужно делить его на смысловые единицы. Ведущий выделяет из рассказа эти части и резюмирует их смысл, как бы подытоживая их. При этом важно уточнить у собеседника, согласен ли он с таким пониманием, либо он хочет что-то уточнить (изменить).
ПРИМЕНЕНИЕ ПАУЗ	Наличие пауз в беседе создает ощущение неторопливости, продуманности происходящего. Пауза подчеркивает значительность сказанного, необходимость осмыслить и понять. Она также дает возможность дополнить уже сказанное, поправить, уточнить. Человек во время паузы чувствует себя поощряемым к активности и самовыражению. Во время паузы также происходит то, что называется передачей ответственности самому собеседнику. Когда ведущий молчит, спокойно ожидая, он сигнализирует об отсутствии с его стороны директивности и давления, а также о своей уверенности в том, что человек без наводящих вопросов сможет сформулировать все, что ему захочется сказать.
НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ	Вопросы типа "Что-где-когда-почему-зачем", расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.

Упражнение «Диспут»

Цель: развитие умений и навыков активного слушания

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например, сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является

поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создано впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключение упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников "диспута"

Упражнение «Абстракция»

Раздаются цветные карандаши (каждому участнику по одному, всего по три карандаша одного цвета). Участники закрывают глаза и в течение 1 минуты разрисовывают лист бумаги таким образом, чтобы карандаш побывал во всех четырех углах, и на листе бумаги осталось бы минимум свободного пространства. Потом нужно открыть глаза, внимательно посмотреть на рисунок, подумать, на что он похож, и дорисовать его до осмысленного изображения, используя карандаши любых других цветов.

Затем участники делятся на «тройки» по цвету карандаша, которым они рисовали на первом этапе упражнения. В «тройке» один становится «рассказчиком», второй – «слушателем», третий – «наблюдателем». Задача «слушателя» — в течение 5 минут (засекает ведущий) поддерживать содержательную беседу с рассказчиком о его «картине», используя техники активного слушания и открытые вопросы. «Наблюдатель» протоколирует действия «слушателя», отмечая плюсиком каждое применение того или иного приема, а также ошибки:

Приемы активного слушания	Отметки об использовании
УГУ-ПОДДАКИВАНИЕ	
ЭХО	
ЗЕРКАЛО	
ПАРАФРАЗ	
ПОБУЖДЕНИЕ	
УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ	
ПОЗИТИВНОЕ	

ПЕРЕФОРМУЛИРОВАНИЕ	
РЕЗЮМИРОВАНИЕ	
ПРИМИНЕНИЕ ПАУЗ	
НАВОДЯЩИЕ ВОПРОСЫ	
Ошибки: совет оценка...	

После окончания 5-минутной работы группе дается 2 минуты на обратную связь «слушателю» от «наблюдателя» и смену ролей.

Затем ситуация воспроизводится еще дважды, чтобы каждый участник побывал во всех ролях.

Затем проводится общее обсуждение в круге:

- что получилось, что нет?
- что было легко, над чем следует поработать в повседневных ситуациях общения?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение "Стыковка"

Игра проводится в четверках. Двое участников садятся друг против друга так, чтобы их колени соприкасались, и закрывают глаза. Указательные пальцы правых рук - "космические станции" - они вытягивают навстречу друг другу. Двое других игроков становятся позади сидящих. По сигналу каждый из стоящих участников начинает с помощью словесных команд или прикосновений управлять движениями правой руки сидящего перед ним.

Цель стоящих за креслами игроков - свести концы указательных пальцев своих партнеров.

ЗАНЯТИЕ 18 «Говорим и отвечаем безоценочно»

Цель: Создание условий для овладения подростками техники без оценочного высказывания, соблюдения принципа безоценочности.

Материалы: распечатка (для упр. «Высказывания»), схемы (для упр. «Я высказывание/Ты высказывание»).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Прими позу»

Участники занятия садятся в круг. Кидая друг другу мяч, называют вслух имя того, кому бросают. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Если ведущий (медиатор) позволяет себе оценочность во взаимодействии с участниками конфликта, он занимает свое внимание оценками и оказывается не в состоянии понять собеседника. Он не может уделить достаточное внимание его точке зрения, его переживаниям и

мнениям. Именно поэтому оценочность мешает как установлению контакта, так и актуализации конструктивности собеседника.

Первый шаг в развитии умения высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

Упражнение «Говорю, что вижу»

Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт.

Цель упражнения: проигрывание ситуации без оценочных высказываний.

Процедура проведения:

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что видите относительно любого из участников. К примеру: “Коля сидит, положив ногу на ногу”, “Катя улыбается”. Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения.

После выполнения упражнения обсуждается:

- Часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки?
- Было ли сложным это упражнение, для вас?
- Что вы чувствовали?

Подготовка ведущих программ примирения включает в себя развитие навыка различать оценочные и безоценочно высказывания, удерживаться от оценочных высказываний, а также способности формулировать безоценочные высказывания.

Упражнение «Высказывания»

Ведущий предлагает участникам высказывания (которые напечатаны на бумаге и разрезаны на полоски). Каждый участник вытягивает по ленте, в произвольном порядке. Задание: определить какие из них оценочные, а какие нет. Участники зачитывают высказывания и говорят свое мнение по кругу.

- Ты понимаешь, что был не прав?
- Разве тебе не было стыдно в ту минуту?
- Ты решил поговорить, потому что, решил защитить сестру.
- Ты сказал ему, что он не прав, и он ударил тебя по лицу.
- Хотел бы ты изменить эту ситуацию?
- Каковы для тебя последствия того разговора?
- Разве можно быть таким мстительным?
- Можно ли было в этой ситуации поступить по-другому?
- Ты не мог сдержаться, потому что не умеешь предвидеть последствия.
- Тебе надо было сначала подумать, прежде чем пытаться самому решать эту проблему.
- Ты вел себя необдуманно, видишь, что тебе теперь грозит?
- Сколько раз ты таким образом срывал уроки?
- Тебе грозит наказание за твои необдуманные слова.

- Ты обманывал друга, не понимая, что он все равно тебя раскусит.

Ведущий: При общении с другим человеком очень хочется сделать это общение более непосредственным. В этом нам может помочь техника Я-высказывание. Использование в речи данной техники, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека и предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а не нацелено на то чтобы обвинить. При использовании этой техники в разговоре можно в неагрессивной, безоценочно манеры выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение и т.п.,

Упражнение «Я-высказывание/Ты-высказывание»

Группа разбивается на две команды. Каждой команде предлагаются ситуации и схема. Ведущий просит составить Я-высказывания для предложенных ситуаций.

Рассмотрим схему "Я – высказывания".

Схема "Я – высказывания":

1. описание ситуации, вызвавшей напряжение:

"Когда это происходит..."

2. точное название своего чувства в этой ситуации:

"Я чувствую...(недоумение, раздражение, беспомощность и т.д.)"

"Я не знаю, как реагировать..."

3. название причин этого чувства:

"Потому что..."

"Ведь я..."

По этой схеме попробуйте сформулировать "Я – высказывание" вместо "Ты – высказывания" в следующих ситуациях.

Разберем примеры:

Ты никогда меня не слушаешь!

Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи.

Ты всегда ужасно себя ведешь!

В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение ведь ты умеешь быть другим.

Ситуации:

- Твоя подруга попросила у тебя одежду и порвала её.
- Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники.
- Твои друзья пошли в кино, а тебя не позвали.
- Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списала контрольную у соседа.
- Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(ла) его полчаса, а он так и не пришел.
- Тренер сказал, что ты пропускаешь тренировки, поэтому он отчисляет тебя из команды.

Вопросы:

- Трудно ли было выполнять это упражнение?

- Пригодится ли вам эта техника в жизни?
- В каких ситуациях ведущий примирительной программы может применить эту технику?

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Пусть каждый участник закончит фразу: "Когда я буду вспоминать о сегодняшнем занятии, то вспомню в первую очередь..."

Для этого упражнения тоже можно взяться за руки.

ЗАНЯТИЕ 19 «Принятие позиции собеседника»

Цель: Создание условий для овладения подростками принципом понимания точки зрения собеседника, развитие эмпатии и сензитивности.

Материалы: разрезные картинки и короны с надписями (для упр. «Ярлыки»), таблицы с примерами техники «Отражение», цветная бумага, ножницы, фломастеры.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Представьте себе...»

Все свободно перемещаются по комнате с закрытыми глазами. Ведущему нужно позаботиться о том, чтобы никто не ударился о предметы, о мебель, чтобы было достаточно большое пространство. По команде ведущего все останавливаются и открывают глаза.

Инструкция: «Встать лицом к тому члену группы, который оказался ближе всех. Представьте, что перед вами незнакомый человек, просто постоит и молча посмотрите друг другу в глаза».

После этого все снова закрывают глаза и ходят по комнате. Ведущий снова всех останавливает, и все открывают глаза и с тем, кто стоит рядом, образуют пары.

Инструкция: «Представьте, что вы встретили своего лучшего друга».

Снова все закрывают глаза и ходят по комнате. Снова ведущий останавливает всех, и по команде все открывают глаза, разбиваются на пары.

Инструкция: «Представьте, что перед вами ваш злейший враг».

Снова все закрывают глаза и ходят по комнате. Ведущий снова всех останавливает, члены группы открывают глаза, разбиваются на пары.

Инструкция: «Представьте, что перед вами человек, у которого большое горе, нужно его успокоить».

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ярлыки»

Участник разбиваются на группы. Каждому в группе одеваются «короны» таким образом, чтобы тот не видел, что на ней написано («короны» изготавливают из двух полосок белой бумаги, склеенных по краям). После этого каждой группе дается задание в течение 10 минут составить целую картинку из разрезанных кусочков (типа «пазл»), но обращаться во время работы к участнику своей группы необходимо так, как написано на его «короне».

На каждой «короне» написан один из приведенных примеров:

- *Улыбайся мне*
- *Будь нахмуренным*
- *Корчи мне гримасы*
- *Игнорируй меня*
- *Разговаривай со мной так, словно мне 5 лет*
- *Подбадривай меня*
- *Говори, что я ничего не умею*
- *Жалей меня*

Через 10 минут все участники (не снимая «корон») отвечают на вопрос ведущего:

- «Понравилось ли вам, когда с вами общались таким образом?»

После того, как все выскажутся, тренер предлагает участникам снять «короны» и выйти из своих ролей.

Вопросы для обсуждения:

- Чем в реальной жизни могут быть «короны»?
- Как влияет наличие подобных ярлыков на общение?
- Как часто мы сталкиваемся с ситуациями навешивания ярлыков, или осуждающим отношением?

Ведущий: Ведущий (медиатор), беседуя с участниками конфликта, задает вопросы, проявляя уважение к его мнению, ничего не оспаривая, не подвергая сомнению ни одно высказывание. Он предоставляет самому человеку возможность начать анализировать свою ситуацию, не вынуждая его защищаться от осуждающего отношения. При таком способе действий, где исходной точкой служат не отклонения, а позитивные ресурсы человека, складываются совсем другие взаимоотношения. Как правило, это отношения взаимного доверия, интереса и сотрудничества.

Упражнение «Я бы на твоём месте»

Участники делятся на пары. Один из пары (собеседник №1) вспоминает случай из жизни или литературную историю (выдавая за свою – игровая ситуация), второй участник (собеседник №2) начинает разговор со слов «Я на твоём месте...» и продолжает, как бы он поступил в данном случае.

Условия: Собеседнику №2, постараться уважительно относиться к позиции собеседника №1, уважать его мнение и позицию и ничего не оспаривать.

В конце упражнения обсуждение.

Вопросы для (Собеседника №1)

- Удалось ли вашему партнеру выдержать условие упражнения?
- Что вы чувствовали?

Вопросы для (Собеседника №2)

- Трудно ли вам было выдерживать условия упражнения?
- Что вы чувствовали?

Ведущий не просто разговаривает с участниками конфликта, а проявляет интерес к их мнениям, состояниям, ценностям.

Упражнение «Поставь себя на место другого»

Вспомните свой недавний конфликт или спор. А теперь расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя на место того, с кем вы конфликтовали, спорили. Представили? Внутренне, про себя спросите у него, какие впечатления он получил от общения с вами? Подумайте, что бы мог о вас сказать. Затем проиграйте в своем воображении вашу беседу таким образом, чтобы оставить у вашего партнера приятные воспоминания о себе.

-Что изменилось? Ваше внутреннее стремление к полноценному диалогу.

Ведущий: «Принятие позиции собеседника позволяет актуализироваться его конструктивным способностям, самостоятельности понимания его вклада в создавшуюся конфликтную ситуацию, и возможности «сохранить лицо», не чувствовать угрозы для самоуважения.»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

С помощью цветной бумаги, ножниц, фломастеров и т.д. участники делают сердечки (или иные фигуры) с благодарностями группе. Уходя, каждый вывешивает свое сердечко на доску. Хорошо, если у ведущего получится сохранить эти сердечки до следующей встречи: их можно оставить на доске или собрать, а потом заново вывесить.

ЗАНЯТИЕ 20 «Отслеживаем и регулируем»

Цель: Создание условий для отработки подростками техники «Отражение», формирование рефлексивной позиции в конфликтной ситуации.

Материалы: мультимедийная презентация для мини-лекции, ватман, маркеры, распечатка (для игры «Что я чувствую», отработки техники «Отражение»), разноцветные лепестки и фломастеры (для упр. «Цветок чувств»).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Называем чувства»

Ведущий: «Давайте посмотрим, кто сможет назвать больше слов, обозначающих различные чувства. По очереди называйте слова а я буду записывать их на лист ватмана».

Результат работы группы - лист ватмана с крупно написанными на нем словами - можно использовать на всем протяжении работы группы в качестве «подсказки», напоминания. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова.

Обсуждение по кругу:

- Какие чувства испытывал каждый из вас, когда вы в последний раз писали контрольную работу?
- Что вы чувствовали, когда приближались каникулы?
- Что вы чувствовали, когда в последний раз что-нибудь сломали?
- Какое, по-твоему, самое неприятное чувство?
- Какое чувство тебе нравится больше других?
- Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?
- Как вы себя чувствуете?
- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мини-лекция

Техника «Отражение» является одним из самых главных инструментов, в работе ведущего, обеспечивающий эффективность взаимодействия. Даже в самых трудных случаях, например, когда участник конфликта отказывается общаться. Прежде всего, реакцией на отказ должно быть *отражение* этого отказа, как свидетельство того, что посредник принимает позицию собеседника и проявляет к ней уважение и понимание: *«Вы не хотите обсуждать это, говорить об этом с посторонним человеком»*. Обычно человек соглашается и у него появляется желание объяснить, почему он не хочет говорить.

Иногда собеседник продолжает молчать, тогда ведущий применяет тот же прием, отражая непосредственную ситуацию общения. При этом он включает эмоциональный компонент, выдвигая гипотезу о предполагаемом отношении человека к ситуации, продолжая проявлять уважение к этому отношению: *«Вам неприятно об этом вспоминать и говорить»*.

Если и этого недостаточно (например, человек говорит «да» и продолжает молчать), ведущий продолжает проявлять уважение и интерес к нему, обращаясь, например, к его возможным убеждениям и ценностям и отражая их: *«Вы считаете, что нет смысла об этом говорить, все равно никто не будет разбираться в этом по справедливости»*.

Таким образом постепенно ведущий как бы проникает через броню защиты, завоевывая доверие собеседника. В такой ситуации собеседник начинает доверять, видеть в ведущем человека, который не оценивает, не критикует, не давит, а старается выслушать, чтобы понять.

Если все усилия оказались напрасными, ведущий должен отступить, признавая право человека на собственное решение.

Ведущий обращает внимание участников на таблицу, в которой представлены примеры техники «Отражение» (обсуждение). Ведущий предлагает участникам разбиться не две группы, в которых они заполняют таблицу. Ситуации проигрываются в каждой группе с распределениями ролей: участник конфликта и ведущий (медиатор).

Человек говорит (делает)	Человек чувствует (хочет)	Как можно отразить
1. Подросток молчит, не отвечает на приветствие и на вопросы	Нежелание говорить, участвовать в разговоре, пришел на встречу против своей воли.	Ты молчишь, ты не хочешь участвовать в этом разговоре. Ты не хотел сюда приходить.
2. Почему эта старая карга настучала на меня? Ведь я не один там был!	Злость, ненависть, ощущение несправедливости.	Ты очень злишься на нее. Ты чувствуешь, что с тобой несправедливо обошлись.
3. Я хочу носить длинные волосы. Это		

<i>ведь мои волосы?</i>		
<i>4. Я сам все сделаю, мне не надо помогать.</i>	Чувство компетентности, уверенности в своих способностях.	
<i>5. Мне кажется, я знаю, что делать, но боюсь, что это неправильно. Я всегда делаю что-то не так.</i>		
<i>6. Они должны быть жестоко наказаны.</i>		Для тебя очень важно, чтобы эта ситуация завершилась, по справедливости.
<i>7. Если я с ним помирюсь, все будут считать, что он победил, а я проиграл.</i>		
<i>8. Я не люблю, когда на меня кричат. Он не имеет права.</i>		
<i>9. Я не буду ни с кем об этом говорить.</i>		

Обсуждение:

- Что вы почувствовали, когда ваши чувства приняли?
- Захотелось ли вам продолжить общение?

Ролевая игра «Что я чувствую»

Участникам раздаются роли: мама, чувство страха, чувство обиды и недоумения, осознание. Предлагается разыграть сценку.

Мама подростка ворвавшись в кабинет, без паузы, не поздоровавшись и не представившись, кричит:

Мама: «Да, когда же это кончится? Сколько это будет продолжаться? Я буду жаловаться! Я сделаю все, чтобы вас уволили! Вы не умеете работать!»

Страх: «Будь начеку, напрягись, она очень опасна, она действительно сильно тебе навредит».

Обида и недоумение: «Как же так, я ничего плохого ей не сделал, я стараюсь работать хорошо».

Осознание: «Я чувствую страх и обиду, эти чувства мешают мне проявить свои знания. Я должен сконцентрироваться на чувствах этой женщины, мне нужно понять, что с ней происходит и отразить это. Она успокоится, и мы сможем спокойно поговорить. Как бы не было трудно, я справлюсь.»

Ведущий: Мы знаем, что ведущий, работавший с приведенным выше случаем, вполне уверенно владеет приемом отражения. Возникает вопрос, что же помешало использовать усвоенный ранее навык отражения чувств?

Ответы ребят:

- Ведущий не осознал свои ответные чувства на агрессивный выпад мамы.
- Ведущий не смог регулировать свои чувства, оказался парализован и не способен к дальнейшей работе.

Ведущий «Помимо отражения чувств собеседника, ведущий должен уметь отслеживать и отражать свои собственные чувства и эмоции в разных ситуациях. В трудных ситуациях мастерство ведущего состоит в том, чтобы *осознать возникающие у него реакции*: чувства обиды, тревоги, несогласия, желания отомстить, высказаться о его неправоте, дать совет, удержаться от непоправимых действий и т. д. Только своевременное и четкое осознание может позволить ведущему не поддаться этим чувствам и желаниям, регулировать свое состояние, удерживать свою позицию и продолжать придерживаться тех принципов, о которых мы до сих пор говорили.»

Схема (примерная) действий ведущего по осознанию своих реакций:

1. Самоконцентрация: вопрос самому себе «что со мной происходит, что я чувствую и чего хочу?»
2. Осознание и называние своего состояния – самоотражение «он меня отвергает, мне обидно, я злюсь», «я растерян, не знаю, что делать», «он не понимает, как это опасно для него, я должен остановить его и дать совет, объяснить, что он не прав» и т.д.
3. Сравнение своей реакции с требованиями к позиции ведущего.
4. Принятие решения об отказе действовать из первоначальной реакции и переход в позицию ведущего: «я осознаю свое состояние, я успокаиваюсь, теперь могу перевести свое внимание на собеседника, мне нужно понять его состояние и его ситуацию, я умею с этим работать, я справлюсь».

После того, как состоится эта внутренняя работа, ведущий может:

- осуществить перевод внимания с себя на собеседника;
- сконцентрироваться на нем;
- сосредоточиться на его позиции, актуализировать интерес к собеседнику.

Ведущий: «Необходимо отметить, что приведенная последовательность может быть внутренним диалогом, хотя в некоторых случаях ведущий может вербализовать свое состояние: «Я растерян, не знаю даже, что и сказать». Такое самораскрытие ведущего является для собеседника дополнительным подтверждением его отказа от директивности и доминирования. Как правило, после таких слов ведущего люди отказываются от конфронтации и даже «бросаются на помощь» - предлагают продолжение разговора, начинают вести себя конструктивно.»

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Цветок чувств»

Ведущий: «На нашем занятии было много всего и много разных чувств было у нас. Подумайте, какие чувства сегодня были у вас на занятии».

Детям предлагаются разноцветные «лепестки» - какого цвета им хочется. «На этих лепестках напишите, пожалуйста, чувства, которые вы испытывали сегодня». Затем каждый называет свои чувства и кладет лепесток в центр круга. Таким образом, получается цветок чувств всей группы.

ЗАНЯТИЕ 21 «Организация медиации»

Цель: Создание условий формирования представлений подростков о технологии организации медиации.

Материалы: мультимедийная презентация для мини-лекции, игровые карточки с надписями (для упр. «Волк и семеро козлят»).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Игра «Доброе животное».

Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе!» Вдох — все делают шаг вперед, выдох — шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьется его большое доброе сердце».

Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д.

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мини-лекция

Медиация - это метод разрешения конфликтов с использованием посредника, помогающий сторонам наладить процесс переговоров и анализа конфликтной ситуации таким образом, чтобы они сами могли обнаружить и выбрать тот вариант разрешения конфликта, который удовлетворял бы интересам и потребностям всех его участников.

Принципы медиации.

1. Добровольность:

Процедура медиации является сугубо добровольной, которая контролируется сторонами. Никто не может заставить воспользоваться медиацией. Примирить людей можно лишь тогда, когда они сами этого захотят. Добровольность участия всех сторон, создает обстановку сотрудничества и доверия.

2. Беспристрастность.

Медиатор должен проводить медиацию беспристрастно и справедливо. Это дает возможность отделить эмоции от фактов, и объективно проанализировать конфликт. Человек в конфликте очень раним: злость ненависть отчаяние зачастую мешают объективно взглянуть на ситуацию. Медиатор благодаря своей беспристрастности имеет возможность поддержать каждого участника спора.

3. Конфиденциальность

Медиация гарантирует всем участникам процесса конфиденциальность. Все остается между участвующими в переговорах сторонами. И это очень важно для каждой из сторон.

1 этап ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Информация о конфликте вам может поступить от самих участников, от свидетелей, администрации, родителей и так далее. Также и сам ведущий может стать свидетелем ситуации.

- *Получив информацию о «деле», необходимо определить, подходит ли оно для медиации.*

Условия, при которых ситуация конфликтная может быть рассмотрена службой

- Есть конфликт, его стороны известны, и они признают свое участие в конфликте (но не обязательно признают свою неправоту);
- Сторонам больше 10 лет.
- Информация о ситуации не передавалась (и на время рассмотрения службой не будет передана) в другие структуры (педсовет, совет по профилактике, обсуждение на классном часе и т.п.) Если рассмотрение на педсовете уже было, то ведущие должны быть готовы столкнуться с последствиями эскалации конфликта или отказаться от работы над этим случаем.
- Со времени конфликтной ситуации прошло не более 1-2 месяцев, поскольку иначе пережитые чувства начинают стираться. (Возможны исключения). Кроме того, не рекомендуется брать ситуацию в тот же день, когда она произошла. Это нужно, чтобы чувства сторон немного улеглись. Поэтому если возможно, лучше проводить предварительные встречи на следующий день или даже позже.

Для чего медиация не предназначена:

1. Она не является уникальным средством для всех случаев;
2. Она не является воспитательным средством;
3. Она не может гарантировать изменения человека, тем более за один-два дня;

- *Выяснить необходимость и границы участия источника информации в медиации.*
- *Понять (проанализировать, спрогнозировать) как будет развиваться ситуация дальше в зависимости от проведения медиации.*

Упражнение «Волк и семеро козлят»

Участники получают игровые карточки с надписями «волк», «коза» и «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих игровых карточек) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и что им нужно открыть дверь. «Козлята» принимают решение о том, пускать просителя или нет.

В том случае, если «козлята» по ошибке пустили «волка», то он забирает 1-2 из них, если не пустили «козу» – 1-2 «козленка» «умирают от голода».

Желательно, чтобы в роли «козленка» побывали все участники. В обсуждении формулируются правила корректного отказа, обсуждаются случаи, когда данный навык может пригодиться медиатору.

Мини-лекция

2 этап ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ВСТРЕЧИ

- *Представиться, установить доверие.*
- *Выслушать личную историю человека.*
- *Вместе с участником конфликтной ситуации сориентироваться в его проблемах и нуждах.*
- *Выяснить предложения человека по разрешению ситуации.*
- *Принять решение об уместности медиации.*
- *Представить программу и предложить стороне участвовать в ней.*
- *Если сторона дает согласие, то подготовить ее к участию в медиации.*
- *Учесть пожелания стороны в организации медиации.*

3 этап ПРИМИРИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА

- *Создать условия для ведения примирительной встречи (организация помещения, расположение участников, вступительные разъяснения).*

Упражнение «Общение в парах из разных позиций»

Участникам предлагается разбиться на пары и выполнить команды ведущего, при этом общаться на разные темы:

- оба партнера сидят спиной друг к другу (3 мин.);
- один сидит, второй – стоит (3 мин.);
- поменялись местами (3 мин.);
- оба партнера сидят рядом (3 мин.)

Затем ведущий просит поделиться впечатлениями о полученном опыте.

- В какой позиции вам было комфортнее всего общаться

Выход на позиции участников медиации.

Вступительная речь ведущего на программе примирения

Добрый день.

Мы собрались сегодня на эту встречу по поводу ситуации, произошедшей с вами.

Я хочу начать с представления участников сегодняшней встречи.

Я – ведущий сегодняшней встречи. Меня зовут...

Я хочу напомнить, что основными участниками данной встречи являетесь Вы. Моя задача — не выяснять виновность и не защищать какую-либо сторону, а помочь Вам организовать диалог и разрешить возникшую ситуацию. И в этом смысле я здесь постараюсь сохранять нейтральность к сторонам (но не к самой ситуации).

Наша встреча является добровольной. Это значит, что вы пришли сюда по

собственному желанию (Я правильно понял?) и вправе покинуть ее, как только посчитаете нужным.

Для того чтобы нам удалось нормально общаться и разрешить ситуацию, я предлагаю ввести следующие правила:

1. Прошу Вас говорить по очереди;
2. Прошу Вас воздержаться то каких-либо оскорблений;
3. Прошу Вас соблюдать конфиденциальность этого разговора;
4. Очень хотелось бы не выяснять вопросы вины, а вместе искать выход из создавшейся ситуации.

Вы согласны с предложенными правилами, или хотели бы внести свои предложения и дополнения?

Встреча будет продолжаться столько времени, сколько вы сочтете нужным.

Также при Вашем желании встреча может быть перенесена или продолжена в другое время. Прошу вас отключить мобильные телефоны.

Есть ли ко мне вопросы или мы можем начинать?

Итак, прошу вас рассказать о произошедшем, последствиях и вашем отношении к этому.

- Помочь выразить (а при необходимости переформулировать) сильные эмоции сторон
- Организовать диалог сторон, направленный на восстановление картины конфликтной ситуации.
- Организация диалога о решениях сторон, касающихся разрешения конфликтной ситуации.
- Составить примирительный договор сторон (учитывающий согласованные решения сторон и механизм его выполнения)

3 этап ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИМИРИТЕЛЬНОГО ДОГОВОРА

- Получение обратной связи о выполнении договора.
- Организовать дополнительную встречу (при необходимости).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра «Волшебный клубок»

Дети сидят стоят по кругу. Ведущий передает клубок ниток ребенку, тот наматывает нить на палец и при этом говорит ласковое слово, или доброе пожелание, или ласково называет рядом сидящего ребенка по имени, или произносит «волшебное вежливое слово» и т.п. Затем передает клубок следующему ребенку, пока не дойдет очередь до ведущего.

ЗАНЯТИЕ 22 «Технология медиации»

Цель: Создание условий для освоения подростками технологии основных этапов медиации.

Материалы: цветные карточки с этапами медиации, распечатанные кейсы.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Веселый счет»

Ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Участники разбиваются на группы, каждой группе даются карточки с этапами медиации и кейс с конфликтной ситуацией и проведенной медиацией. Задача:

выделить в этом тексте те этапы медиации, которые были обозначены на карточках.

Красные карточки

Первый этап: Выступления сторон (вентилирование эмоций, активное слушание)

Зеленые карточки

Второй этап: Прояснение интересов (Зачем? Почему? Для чего?)

Синие карточки

Третий этап: Формулирование повестки дня (составление списка вопросов для обсуждения)

Желтые карточки

Четвертый этап: Выдвижение предложений («Мозговой штурм»)

Белые карточки

Пятый этап: Выбор решения и формулирование соглашения («Тест на реальность»)

Анализ кейсовой ситуации «Случай в спортзале»

Иван переоделся в физкультурную форму и направлялся в спортзал, как вдруг неожиданно на него налетела и очень сильно ударила ученица параллельного класса Ира. Иван в грубой форме попытался остановить Иру и выяснить все обстоятельства такого неожиданного налета. На что Ира расплакалась и убежала.

Наталья начинает медиацию...

Друзья! Медиация – это переговоры с участием нейтрального посредника медиатора, поэтому только от вас, Ирина, и от вас Иван, только от вас зависит, какое решение вы примите. Я же, как медиатор не даю никаких советов, а лишь буду помогать вам разговаривать друг с другом! Ведь у медиации есть три главных принципа.

- 1) Нейтральность медиатора. Медиатор одинаково хорошо относится к каждой стороне, не ищет правых и виноватых, не пытается встать на чью-либо сторону, не выносит решения. Медиатор следит лишь за тем, чтобы процесс переговоров шел в благожелательной атмосфере, чтобы

стороны имели равные возможности для выражения своего мнения и участия в выработке и принятия соглашения.

- 2) Добровольность участия сторон означает, что вы Ирина, и вы Иван, добровольно пришли на медиацию и можете в любой момент уйти. Только вы сами принимаете решение, а не медиатор. Любые шаги во время медиации делаются только по-вашему обоюдному согласию.
- 3) Конфиденциальность информации означает, что я никому не буду рассказывать, что у нас происходило здесь, на медиации, а все записи, которые я сделаю в ее ходе, после нее уничтожу. Вам понятно, в чем суть медиации?

Тогда давайте договоримся, что мы не будем друг друга прерывать, не будем использовать оскорбительных выражений и, вообще, будем вести себя вежливо! Это необходимо. Чтобы наши переговоры шли успешно.

Ну, как Ирина, вы сможете эти правила общения выполнить?

Ирина - Конечно, я смогу. А вот сможет ли Иван?

Иван - Я согласен.

Наталья - Ну вот видите, как хорошо! Мы с вами успешно закончили первое соглашение – о правилах общения! Давайте и дальше так действовать!

- А сейчас давайте выслушаем друг друга. Кто расскажет первым, что же, по его мнению, произошло? Я чувствую, вы хотите Ирина? Как Иван, вы не возражаете? Отлично, тогда пожалуйста, Ирина, внимательно вас слушаем.

Ирина - Этот день был ужасным с самого начала. Начнем с того, что с утра я разлила горячий чай прямо себе на джинсы, пришлось переодеваться. Из-за этого я опоздала в школу на первый урок. А первым уроком у нас была алгебра. Ну сами понимаете Мария Ивановна не оставила это опоздание без внимания. Короче, когда я нечаянно налетела на Ивана, то его грубая реакция была последней каплей. Мне стало так обидно. Неужели я заслужила такого обращения, ведь я не так уж сильно его толкнула. Я не выдержала и расплакалась.

Наталья - Значит, Ирина, если я тебя правильно поняла, грубые действия Ивана были не единственной причиной твоего расстройства, а лишь последней каплей в череде неприятных событий, которые начались с утра. Я правильно поняла?

Ирина - Вроде так, хотя ты как-то по-другому пересказали, но все правильно...

Иван - Понимаете, я выходил из раздевалки. Никого не трогал. А эта как налетит на меня, и главное даже не извинилась. Ну, я и решил разобраться, почему она такая, вроде всегда спокойная была, вежливая, нормальная девчонка. Возможно, получилось грубовато, но обидеть ее я точно не хотел.

Наталья - Чего бы вы хотели добиться в результате медиации?

Ирина - Хочу, чтобы его наказали. За то, что он меня за руку дергал.

Наталья - (задала волшебный вопрос) А зачем ты хочешь его наказать?

Ирина - Ну как? Чтобы не повадно было в другой раз, чтобы понял, что так делать не надо – так относится к людям, хоть они и немного не правы. Мне очень обидно.

Наталья - Значит, главное для тебя – не наказание. Твои глубинные интересы в том, чтобы Иван как-то осознал свою оплошность и загладил обиду?

Ирина - Да! Да!

Наталья - Итак, скажите, пожалуйста, что же нам нужно обсудить сегодня?

Ирина - Грубое поведение Ивана.

Иван - Для начала нужно обсудить, почему Ира себя так вела, а потом уже выяснять почему я себя так вел.

Наталья - Судя по тому, что вы говорите, мне кажется, мы можем выделить две проблемы. Послушайте правильно ли сформулирую нашу повестку дня. Или другими словами, вопросы для обсуждения:

- 1) Что произошло перед спортзалом? Почему каждый сделал то, что сделал?
 - 2) Как можно загладить оставшиеся обиды, переживания и улучшить отношения? Вы не хотите, что-либо изменить, добавить? Достаточно ли обсудить эти пункты?
- (переговорщики согласно закивали головами, и тут уже наступил следующий этап медиации...)

Наталья - Давайте рассмотрим первый вопрос повестки дня.

Ирина - Я действительно вела себя неосторожно. Мне нужно было быть поспокойнее. Я очень сожалею о случившемся. Иван хотел выяснить, что со мной происходит, а я распсиховалась и расплакалась.

Наталья - Для обсуждения второго вопроса повестки дня я предлагаю выйти из игры и провести мозговой штурм – вместе подумать, как лучше загладить оставшиеся обиды.

Иван - Можно извиниться и дать обещание. Что впредь буду уважать девчонок.

Ирина - Если бы Иван извинился передо мной, то я бы извинилась перед ним.

Иван - Я бы подарила Ирине цветы, или нашел бы ей рецепт лечебных примочек для руки.

Наталья - (применив тест на реальность) А сейчас проверим, какое все-таки из этих предложений реально выполнимо вами.

Ирина - Пусть Иван передо мной извиниться. Подарит цветы, и я тоже обязательно извинюсь перед ним.

Иван - Я готов извиниться перед Ириной и пообещать, что впредь буду уважать девчонок. А цветы подарю, конечно.

Наталья - Вот и хорошо, что переговоры закончились благополучно. Надеюсь, что решения, к которым вы пришли, будут выполнены.

Результаты обсуждаются в общем круге. Ведущий знакомит участников с формой «Заявки» и «Примирительного договора» (см. Приложение). Затем группе предлагается задать вопросы о том, что осталось непонятым.

Группы получают раздаточный материал с описанием кейсовой ситуации.

На доску вывешивается лист с этапами медиации (как подсказка для участников службы)

Первый этап: Выступления сторон (вентилирование эмоций, активное слушание)

Второй этап: Прояснение интересов (Зачем? Почему? Для чего?)

Третий этап: Формулирование повестки дня (составление списка вопросов для обсуждения)

Четвертый этап: Выдвижение предложений («Мозговой штурм»)

Пятый этап: Выбор решения и формулирование соглашения («Тест на реальность»)

Обсуждение примера

Многолетний конфликт и драки между тремя девочками 7 «А» класса: Верой и Лерой с одной стороны и Лизой с другой. Вера и Лера выказали свое недовольство по поводу агрессивного поведения, а также из-за того, что она берет их вещи. Также с их слов Лиза периодически стремится что-то получить первой, они хотят удалить Лизу из класса в параллельный, мотивируя это тем, что «ей там будет лучше» и «мы мучаемся, пусть и тот класс помучается». Лиза очень эмоциональна и из-за болезненности отстает по учебе (в результате она на 2 года старше своих одноклассниц). Ее претензиями было то, что берут ее вещи, обижают ее словесно и физически.

Таким образом, примирительная встреча началась в ситуации, когда одна из сторон фактически не высказала своего желания участвовать. Кроме того, Лизе требовалась помощь психолога.

Ход и результат встречи: Лиза сказала, что ее сильно обижает такое отношение со стороны девочек, что ей очень нравится класс, что она хотела в нем остаться. И что она просит прощения у девочек за свое резкое поведение. Также она рада, и что, наконец, она смогла высказаться. Изменение отношений между девочками было заметно по изменению их поз. Обе стороны легко пришли к договоренности не брать без разрешения вещи друг друга.

Однако неразрешимым остался вопрос контролирования Лизой своих эмоций. Всеми участниками встречи в виде мозгового штурма предлагались разные варианты того, как они «сбрасывают» негативные эмоции. Из всех возможных вариантов Лиза сказала, что она будет просто поворачиваться и уходить от ситуации. На вопрос, действительно ли она сможет уходить и это ей поможет, Лиза сказала, что попробует. Через неделю ведущая Даша Воронова связалась с Верой и Лерой. Они сказали, что ситуация нормализовалась. Лиза встречалась с классным руководителем и горячо

благодарила ее за то, что ей впервые за эти годы дали возможность высказаться. Она сказала, что все хорошо и ей в классе намного легче

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Подарок»

Ведущий: «Давайте подумаем, что вы могли бы подарить группе. Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

«Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого!»

ЗАНЯТИЕ 23 «Начинаем действовать»

Цель: Создание условий для отработки практических навыков разрешения конфликтной ситуации используя медиативный подход.

Материалы: карточки (для упр. «Групповые медиаторы»), раздаточный материал (схема этапов медиации, принципы медиации, вступительная речь ведущего, случаи).

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Дотронься до...»

Ведущий: «Дотроньтесь до желтого!», участники должны быстро найти в комнате или одежде что-то желтое и дотронуться до него. Можно давать задания дотронуться до высокого, низкого, шершавого, мягкого, круглого, бумажного и т.д.

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Групповые медиаторы»

Группа делится на три подгруппы, вытягивая карточки: «участник конфликта Маша», «участник конфликта Оля» (по одной карточке), «медиатор» (все остальные участники). «Медиаторам» раздаются листы с описанием алгоритма медиации. Организуется «круглый стол», участники рассаживаются в соответствии со своими ролями (рассадку осуществляет ведущий). «Медиаторы» получают «заявку». Конфликтующие стороны получают инструкцию:

«Вы дружите много лет, с первого класса, сейчас учитесь в 8 «а». Вчера вы крупно поссорились. Ссора зрела давно. Дело в том, что в последнее время Оля стала проводить много времени с девочкой, с которой она учится в музыкальной школе – с Катей. Маша обижалась, но терпела. А вчера выяснилось, что Оля рассказала Кате о неурядицах в Машиной семье (предстоящем разводе родителей), о которых Маша рассказала только Оле как самой близкой подруге. Маша расценила это как предательство и высказала Оле много нелестных слов. Сегодня Маша подостыла и готова помириться с Олей. Она подала заявку на проведение медиации».

Инструкция отдельно для Маши:

«Ты считаешь поведение Оли предательством вашей дружбы. Ты готова помириться с Олей при условии, что она извинится и обещает больше никогда не сплетничать про тебя. Еще тебе хочется, чтобы Оля проводила с тобой больше времени, так, как это было до появления Кати».

Инструкция отдельно для Оли:

«Ты не видишь в своем поступке ничего плохого. Ты просто обсуждала с Катей, как можно помочь Маше в ее непростой ситуации, потому что видишь, что, Маша переживает. Но вообще в последнее время тебе кажется, что, Маша слишком много от тебя требует, не оставляет тебе права выбирать, с кем общаться. Ты готова помириться, но при условии, что, Маша перестанет считать тебя своей собственностью».

Разыгрывается процедура медиации, где медиаторами выступает группа. Каждый участник говорит одну реплику, после чего передает «право слова» следующему участнику (фиксируется передачей карандаша).

Ведущий выполняет роль эксперта. Он не вмешивается в процесс, однако в случае, если медиаторы «забуксовали», может остановить игру, вместе с группой обсудить сложившуюся ситуацию и наметить пути выхода из нее.

По завершении разыгрывания организуется обсуждение:

- Что получилось?
- Что было трудно?

Ролевое обыгрывание ситуации.

Участники делятся на группы и разыгрывают предложенные ситуации. Каждая группа выбирает медиатора (по желанию) и участников конфликта, задача каждой группы – представить поэтапное решение конфликта. У каждой группы есть схема поэтапного выполнения медиации, и принципы. Затем каждая группа демонстрирует свои результаты. Обсуждение.

Случай 1

Лучшие подруги Таня и Вика устроили скандал на репетиции школьного спектакля при распределении ролей. Каждая претендовала на главную роль и не желала уступать. В результате класс разделился на группы и репетиции стали невозможны. Группа учащихся обратилась в службу примирения за помощью.

Случай 2

Ученик 5 класса Илья С. Систематически не занимается на уроках физкультуры, т.к. забывает спортивную форму. Каждый раз он её либо забывает, либо она выстирана, либо порвалась.

Когда в первый раз случилась такая ситуация, учитель сделала предупреждение. Во второй раз, сделала запись в дневнике. В третий раз, поставила неудовлетворительную оценку, мотивируя это невыполнением домашнего задания. Ситуация накалялась, при встрече с родителями и выяснилось, что ребёнок на каждый урок берёт форму, но почему-то не признаётся в этом.

Илья стал «сбегать» с уроков физкультуры, приносить справки о болезнях в дни, когда по расписанию была физкультура.

Случай 3

Урок рисования был практически сорван: Андрей, никогда не блиставший примерным поведением, распевал песню, не реагировал на замечания учителя, ходил по классу. Остальные ученики были тоже возбуждены — кто смеялся над клоунадой Андрея и беспомощностью учителя, а кто стремился ему подражать. В довершение всего Андрей накинулся с кулаками на своего соседа по парте за то, что тот перевернул его банку с водой для рисования. Учительница чувствовала себя абсолютно беспомощной, но в такой ситуации необходимо было что-то предпринять. Она быстро подошла к дерущимся, взяла с ближайшей парты стакан с водой и плеснула в лицо Андрею. Тот остолбенел, по нему текла вода, в классе наступила полная тишина. «Выйди и приведи себя в порядок», — сказала учительница. Андрей вылетел из класса, громко хлопнув дверью.

Урок удалось довести до конца, но после его окончания учительница чувствовала себя ужасно из-за своего непедагогичного поведения, из-за понимания того, что родители Андрея могут теперь пожаловаться на нее директору.

Случай 4

Ярослав из 7-б класса нагрубил учителю физики, обвинив в несправедливом к себе отношении и занижении оценок. Учитель выгнал Ярослава с урока. На следующий урок физики Ярослав не пришёл, но обратился в службу примирения, заявив, что не будет ходить на уроки физики, пока к нему не изменится отношение учителя.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игра «Встретимся опять»

Все дети дружно встают в круг, протягивают вперед левую руку “от сердца, от души” (получается пирамида из ладошек) и говорят традиционные слова:

“Раз, два, три, четыре, пять – скоро встретимся опять!”

ЗАНЯТИЕ 24 «Трудности медиации»

Цель: Создание условий для рефлексии потенциальных трудностей в процессе медиации и возможностей их преодоления.

Материалы: карточки с репликами (для упр. «Ответ без размышлений»), листочки для записи, беджи с надписями и листы бумаги (для упр. «Рецепт хорошей медиации»), ручки, фломастеры.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Передача ритма по кругу»

Вслед за ведущим участники по очереди по кругу повторяют, хлопая в ладоши один раз, заданный ведущим ритм. Ведущий делает три хлопка, чтобы участники поняли, какой ритм они должны сохранить.

- Как вы себя чувствуете?

- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Ответ без размышлений»

Участники по очереди вытаскивают из коробки карточку с репликой, которую они могли бы услышать в процессе медиации.

Задача: дать конструктивный ответ. Каждый ответ оценивается группой: «нравится» — рука не поднимается, «не нравится» — рука поднимается. Каждый участник, который поднял руку, должен предложить тот вариант, который ему кажется более подходящим. Результаты обсуждаются в общем круге.

- Ты что, самый умный?
- Мой друг к тебе обращался, ты не смог ему помочь...
- Это секрет, я не могу тебе его доверить...
- Это не твое дело!
- У нашего спора нет решения.
- У тебя совсем нет чувства юмора. Мы вообще тут шутим.
- У тебя какой-то странный тон, ненастоящий какой-то.
- Ну иди, стучи завучу о том, что мы сделали...
- Нет, ну объясни ему, что он неправ!
- Ты вообще на чьей стороне?
- Я надеялся, что ты мне что-нибудь посоветуешь. Как мне поступить?
- Я передумал с ним мириться!

Анализ кейса

Вопрос: в чем причина того, что в этом случае медиация не оказалась эффективной?

Катя. Меня зовут Катя. Добрый день.

Мы собрались сегодня на эту встречу по поводу ситуации, произошедшей с вами. С просьбой о разрешении конфликта обратился Никита. Мы поговорили с Кирилл, и он согласился на медиацию. Моя задача — не выяснять виновность и не защищать какую-либо сторону, а помочь Вам организовать диалог и разрешить возникшую ситуацию. И в этом смысле я здесь постараюсь сохранять нейтральность.

Наша встреча является добровольной. Это значит, что вы пришли сюда по собственному желанию (Я правильно поняла?) и вправе покинуть ее, как только посчитаете нужным.

Для того чтобы нам удалось нормально общаться и разрешить ситуацию, я предлагаю ввести следующие правила:

- Прошу Вас говорить по очереди;
- Прошу Вас воздержаться то каких-либо оскорблений;
- Прошу Вас соблюдать конфиденциальность этого разговора;
- Очень хотелось бы не выяснять вопросы вины, а вместе искать выход из создавшейся ситуации.

Встреча будет продолжаться столько времени, сколько вы сочтете нужным.

Также при Вашем желании встреча может быть перенесена или продолжена в другое время. Прошу вас отключить мобильные телефоны.

Есть ли ко мне вопросы или мы можем начинать?

Катя. Никита и Кирилл, вы согласны с правилами?

Никита. Да

Кирилл. Согласен.

Катя. Кирилл, ты желаешь разрешить конфликт?

Кирилл. Да, мне этого хочется.

Катя. Никита, а ты желаешь разрешить конфликт?

Никита. Да, иначе я бы к вам не обратился.

Катя. Никита, расскажи о вашем конфликте?

Никита. У нас возник конфликт из-за того, что Кирилл назвал меня жмотом. Он на прошлом спектакле потерял мой диск от караоке, а теперь просит, чтобы я опять принес диски. Я отказался.

Катя. Кирилл, это так и было?

Кирилл. Нет, не так.

Катя. Кирилл, расскажи свою версию?

Кирилл. Я, конечно, назвал его жмотом. Я стараюсь для всех, мало того, что мне никто не помогает, так еще и жадничают. Я не знаю, куда диск делся, я не могу уследить за всем сразу.

Катя. Никита, а что ты делал, чтобы разрешить этот конфликт?

Никита. Я сначала не хотел ссориться и сделал вид, что ничего не произошло. Мы общались, как и раньше, пока он снова не обратился ко мне с просьбой принести диски.

Катя. Так и было?

Кирилл. Да, наверно.

Катя. Кирилл, а что ты сделал для разрешения конфликта?

Кирилл. Я конфликт не начинал, поэтом не мне и делать первый шаг.

Катя. Женя, что можно сделать прямо сейчас, чтобы конфликт разрешился?

Никита. Я согласен принять извинения, потому что все знают, что я никогда не был жадным. Если Кирилл сможет найти такой диск – было бы хорошо. Но он редкий.

Катя. Кирилл, ты готов извиниться?

Кирилл. Не собираюсь.

Катя. Никита, что ты можешь на это ответить?

Никита. Похоже, помириться нам не удастся. Наверно, я зря обратился к медиаторам.

Результаты обсуждений в группах озвучиваются в общем круге.

Ведущий фиксирует на доске основные коммуникативные ошибки медиаторов, обнаруженные в тексте кейса

Упражнение «Корзина вопросов»

Участники пишут на листочках вопросы и раскладывают их в две корзины:

1 корзина: вопросы на знание правил и шагов медиации;

2 корзина: вопросы, непонятные мне самому.

Затем каждый вытягивает себе один из вопросов и отвечает на него. Все участники помогают.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Рецепт хорошей медиации»

Участники делятся на две группы, вытаскивая из волшебного мешочка беду с надписями: «Опасность!» или «Медицинская помощь».

Первая подгруппа получает задание подготовить «рецепт вредной медиации», вторая — «рецепт полезной медиации» (какие ингредиенты нужны, в каком количестве, как из них нужно готовить). Время на подготовку – 8 минут. Результаты представляются в общем круге (сначала «вредный» рецепт, потом – «полезный»).

ЗАНЯТИЕ 25 «Ресурсы медиатора»

Цель: Создание условий для рефлексии подростками собственных личностных качеств, значимых для выполнения функций медиатора.

Материалы: распечатка (для упр. «Мотивация медиатора»), ватман, маркеры, листочки для записей.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Участникам предлагается поприветствовать группу любым способом и охарактеризовать себя, ответив на вопрос:

- «Почему я хочу быть медиатором» ...
- Как вы себя чувствуете?
- Мы можем начинать работу?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Теоретическая подготовка»

Ведущий задает закрытые вопросы, участники выражают свое согласие или несогласие тем, что встают (согласие) или остаются сидеть на месте (несогласие). В случае необходимости ответ обсуждается.

- Медиатор не дает советов участникам конфликта
- Медиатор не имеет права рассказывать другим людям о том, чем с ним поделились участники конфликта
- Медиация может проводиться без предварительного согласия участников конфликта
- Рассказывать участникам конфликта правила поведения в процессе медиации не обязательно
- Для эффективной медиации больше подходят закрытые вопросы, чем открытые
- Медиаторы должны до начала медиации договориться о разделении функций
- В процессе участники конфликта планируют пути выхода из сложившейся ситуации и реализуют какие-то шаги «здесь и теперь»
- Для проверки эффективности медиации медиаторы должны длительное время наблюдать за участниками конфликта в их обычной жизни
- Медиация завершается письменным скреплением соглашения
- Если медиация не привела к урегулированию конфликта, с разрешения сторон заявка передается куратору школьной службы медиации

Упражнение «Мотивация медиатора»

В разных углах помещения раскладываются листы, на которых перечислены различные конструктивные мотивы медиаторов:

- Хочу помогать людям
- Хочу уметь успешно разрешать конфликты
- Хочу пользоваться заслуженным авторитетом
- Думаю, что моя будущая профессия будет связана с общением с людьми, и хочу подготовиться к ней

Участники перемещаются по помещению, находят лист, соответствующий их представлениям о собственной мотивации, и останавливаются около них. Получившиеся группы готовят мини-презентацию своей позиции («чем именно это мотив может помочь медиатору») и представляют в общем круге.

Ведущий подчеркивает, что все перечисленные мотивы конструктивны, то есть помогают успешно выполнять функции медиатора без ущерба для собственной личности.

Упражнение «Качества медиатора»

Участники по кругу называют по одному качеству, необходимому медиатору (2-3 круга). Ведущий фиксирует их на доске или ватмане. Затем участникам предлагается выбрать самые важные, с их точки зрения, качества, поставив около них «плюсики» (не более трех «плюсиков» от участника).

Таким способом выбираются 6 самых значимых качеств. Они записываются в рабочих листах на концах лучей, выходящих из центральной точки:

Затем каждый участник отмечает степень выраженности этих качеств у себя, исходя из шкалы «от 0 до 10».

Ведущий кратко рассказывает о способах развития того или иного качества в повседневной жизни. В итоговом обсуждении участникам предлагается озвучить то качество, которое, с их точки зрения, нуждается в развитии в наибольшей степени, и сформулировать конкретный план действий.

Упражнение «Копилка самопомощи»

Участники работают индивидуально. Необходимо на отдельных листочках написать те способы справиться с отрицательными эмоциями, которые им помогают в жизни. Затем на доске или на ватмане участники приклеивают свои записки и комментируют их.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Рассказ от имени предмета»

Участники берут в руки (любой) принадлежащий им предмет и после предварительной подготовки (5 минут) от его имени «рекламируют» себя как потенциального медиатора (в общем круге). Упражнение завершается обсуждением впечатлений.

Приложения к программе

РЕГИСТРАЦИОННАЯ КАРТОЧКА

Координатор, получивший дело:	
Источник информации о ситуации:	
Дата передачи дела координатору:	
ИНФОРМАЦИЯ О СТОРОНАХ	
Статус:	Статус:
Законные представители	Законные представители
Дата ситуации:	
Описание ситуации:	
Дополнительная информация для ведущего:	
Дата и место официального встречи:	
Ведущий программы:	
Дата передачи дела ведущему:	
Примирительная встреча	
Дата проведения встречи:	Не проведена (причина):

ПРИМИРИТЕЛЬНЫЙ ДОГОВОР

Имя, фамилия, отчество (Стороны конфликта)

Имя, фамилия, отчество (Стороны конфликта)

Дата события _____

Мы провели личную встречу, обсудили ситуацию и пришли к следующим выводам:

Мы выслушали друг от друга и факты, и чувства о том, чем для каждого было событие и согласились с тем, что имело место несправедливое и болезненное событие, состоявшее в:

Мы договорились, что:

Проверять выполнение условий договора и уведомлять ведущих об их успешном завершении будет:

Возмещение ущерба _____

Объяснение _____

Мы поставили вопрос: "Как сделать так, чтобы в будущем это не повторилось?" Участники встречи высказали по этому поводу следующее:

Участники пришли к выводу, что требуется программа реабилитации. Программа реабилитации включает в себя следующее:

Проверять выполнение программы реабилитации будет:

Участники высказали по поводу необходимости дальнейших встреч:

Подпись (стороны конфликта) _____/_____/

Подпись (стороны конфликта) _____/_____/

Подпись законного представителя _____

Подпись ведущего программы примирения _____

Дата _____

Список использованной литературы:

1. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе / М. Р. Битянова. – М.: Совершенство, 1998. (Практическая психология в образовании).
2. Григорьева, Т. Г. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов / Т. Г. Григорьева, Л. В. Линская, Т. П. Усольцева. – Новосибирск: Издательство Новосибирского университета, 1999.
3. Практическая психология образования: Учебное пособие для вузов / И. В. Дубровина, А. Д. Андреева, Н. И. Гуткина и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Просвещение, 2003.
4. Федоренко, Л. Г. Секреты общения / Л. Г. Федоренко. – СПб: КАРО, 2003.
5. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; в 4-х томах. Т. 4. – М.: Генезис, 2001.
6. Вачков И. В., Основы технологии группового тренинга. – М.: Изд-во №Ось –89», 2000. 224 с.
7. Ментс М. Ван. Эффективное использование ролевых игр в тренинге. – СПб: Питер. 2001 – 208с.
8. Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2002 – 512с.

9. Практикум по социально-психологическому тренингу. 3-е изд. / Под. ред. Б.Д. Парыгина. СПб: Изд-во В.А. Михайлова, 2000 – 352с.
10. Завьялова Ж. Путь Тренера. — СПб: Речь, 2002.
11. Зинкевич-Евстигнеева Т. Эффективная команда: шаги к созданию. — СПб: Речь, 2003.
12. Киричук Н. Тренерский сундучок. — Новосибирск: МОФ СЦПОИ, 2001.
13. Кристофер Э., Смит Л. Тренинг лидерства. — СПб: Питер, 2001. 5. Литягин А. 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов. — М.: НРС, 2004.
14. Метафорическая деловая игра / Под ред. Ж. Завьяловой. — СПб: Речь, 2003.
15. Паркер Г., Кропп Р. Формирование команды. — СПб: Питер, 2002.
16. Практическая психодиагностика / Под ред. Д. Я. Райгородского. — Самара: Бахрах-М., 2000.
17. Равикович Н. Тренинг командообразования. — М.: Генезис, 2003;
18. Фопель К. Создание команды. — М.: Генезис, 2003
19. «Программа тренинговых занятий для подростков «Служба примирения» в рамках проекта волонтерского движения «Достань до радуги». Еременко Р.Г., Мельникова И.В., Громова М.Р. Рыбинск, 2010г.
20. «В помощь школьным службам примирения» Сборник методических материалов. Сост. Макурина Ю.В., Грихутин Н.Н. Добрянка, 2008г.
21. Коновалов А.Ю. Школьные службы примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство. / под общей ред. Карнозовой Л.М. – М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2012
22. Живая Конвенция и школьные службы примирения. Теория, исследования, методики. /Под общей редакцией Н.Л. Хананашвили. – М.: Благотворительный фонд «Просвещение», 2011. – 168 с.
23. Зер Х. Восстановительное правосудие: новый взгляд на преступление и наказание. - М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 1998. – 328 с.
24. Максудов Р.Р. Восстановительная медиация: практическое руководство для специалистов, реализующих восстановительный подход в работе с конфликтами и уголовно-наказуемыми деяниями с участием несовершеннолетних. М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 2011.
25. Максудов Р.Р., Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения: идея и технология. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2010.

- 26.Пранис К., Стюарт Б., Уедж М. Круги примирения: от преступления к сообществу. М.: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2010. – 240 с.
- 27.Мельниченко Р.Г. Медиация (Электронный ресурс): учебное пособие для бакалавров/ Р.Г. Мельниченко – Электрон. текстовые данные. - М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2017. - 191с.
- 28.Школьная медиация как фактор формирования правосознания молодежи (Электронный ресурс): теория и практика. Учебно-методическое пособие/ В.Ю. Сморгунова (и др.). — Электрон. текстовые данные. — СПб: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2012. — 239 с.
- 29.Шалагинова И.Г. Развитие конфликтологической компетентности в ходе интерактивных занятий (Электронный ресурс): методическое пособие/ И.Г. Шалагинова, В.Н. Клейменов— Электрон. текстовые данные. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2008. — 26 с.
- 30.Божович Л.И. Проблемы формирования личности/ Избранные психологические труды. – М.: Воронеж, 1995.
- 31.Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. -М.,1990
- 32.Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. / Под ред. Д.Б. Эльконина, Т.Б. Драгуновой. - М., 1967.
- 33.Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. -184 с.
- 34.Хасан. Б.И. Конструктивная психология конфликта. – СПб: Питер, 2003.
- 35.Хасан, Б.И. Изучение конфликтной компетентности. Красноярск, 2003, 115с.
- 36.Леонов, Н.И. Конфликты и конфликтное поведение / Н.И. Леонов - СПб: Питер, 2005, - 78 с.
- 37.Сафьянов. В.И. Этика общения: проблема разрешения конфликтов. / В.И. Сафьянов - М.: Просвещение, 2000, - 65с.
- 38.Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. / В.И. Слободчиков - М.: Школьная Пресса, 2000, 35-98с.
- 39.Олейник, А.Н. Основы конфликтологии. / А.Н. Олейник - М.: "Академия", 2000, 34-79с.
- 40.Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии/ Е.В. Сидоренко – СПб: Речь, 2007 – 208с.
- 41.Клюева Н.В. Программа социально-психологического тренинга/ Н.В. Клюева, М.А. Свистун. – Ярославль: Содействие, 1992 – 70с.
- 42.Андреева Г.М. Социальная психология: учебник для вузов. 5-е изд., испр. и доп. /Г.М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2002 – 369с.

Интернет-источники:

http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/childcon.shtml

<http://www.garant.ru/hotlaw/federal/400890/>

<http://www.iprbookshop.ru/57069.html>.— ЭБС «IPRbooks»\

<http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp>. курс лекций Педагогическая
конфликтология

<http://www.8-926-145-87-01.ru/> Школьные службы примирения. Сайт Антона
Коновалова.