Тренинговое занятие «Мир без конфликтов»

**Цель –** ранняя профилактика внутриличностных и межличностных конфликтов

**Продолжительность занятия:** 1 час 30 минут.

***Ход тренингового занятия***

***Упражнение 1.*** *Знакомство.*

**Цель** – знакомство участников тренинга с активизацией их внимания, памяти, воображения.

*Инструкция:* закройте глаза*,* пусть вам вспомнится какой-нибудь очень близкий человек, друг или родственник. Представьте себе, что этот человек говорит о том, чему, по его мнению, вам стоит здесь на тренинге научиться. Сформулируйте для себя его пожелания, откройте глаза, представьтесь группе и скажите о пожеланиях относительно работы в ней.

*Вопросы для обсуждения.*

1. Насколько то, чего ждут от меня другие, совпадает с моими собственными желаниями?

2. Кто из участников тренинга пожелал примерно того же, что и я?

***Упражнение 2.*** *«Кто я?».*

**Цель** *–* создание условий для осознания участниками тренинга своего отношения к самому себе.

*Инструкция*. Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос «Кто я?», завершив предложения:

Я словно птичка, потому …

Я превращаюсь в тигра, когда …

Я могу быть ветерком, потому что …

Я словно муравей, когда …

Я стакан воды, который …

Я чувствую, что я кусочек тающего льда …

Я прекрасный цветок …

Я чувствую, что я скала …

Я сейчас лампочка …

Я тропинка …

Я словно рыба …

Я интересная книжка …

Я песенка …

Я мышь …

Я словно буква «О» …

Я макаронина …

Я светлячок …

Я чувствую, что я вкусный завтрак …

*Обсуждение.*

***Упражнение 3.*** *«Человек-чувства».*

**Цель** – создание условий для осознания участниками тренинга своих эмоций и чувств.

*Инструкция.* Каждый участник определяет (соотносит) каждое из 8 чувств цвету, после чего не оглядываясь на свой выбор, разукрашивает всеми этими цветами фигуру человека.

*Обсуждение.*

**Упражнение 4.** *«Откровенно говоря».*

**Цель** *–* развитие способности участников тренинга к открытости и доверительности в общении.

*Перед участниками в центре круга находится стопка карточек.*

*Инструкция:* вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным. Участники группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку, с новым текстом, и попробовать ответить еще раз.

Откровенно говоря, когда я иду в школу …

Откровенно говоря, я скучаю, когда …

Откровенно говоря, мне очень трудно забыть …

Откровенно говоря, я до сих пор не знаю …

Откровенно говоря, мне до сих пор …

Откровенно говоря, мне радостно, когда …

Откровенно говоря, мне очень хочется …

Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни …

Откровенно говоря, я всей душой ненавижу …

Откровенно говоря, когда я вижу красивого человека …

Откровенно говоря, когда я болею …

Откровенно говоря, я радуюсь, когда …

Откровенно говоря, я едва сдерживаю гнев, когда …

Откровенно говоря, я счастлив, когда …

Откровенно говоря, я раздражаюсь, когда …

Откровенно говоря, я умиляюсь, когда …

Откровенно говоря, я боюсь, когда …

Откровенно говоря, я удивляюсь, когда …

Откровенно говоря, когда я праздную день рождения …

Откровенно говоря, когда я думаю о будущем …

*Обсуждение.*

***Упражнение 5.*** *«Прошлое, настоящее и будущее».*

**Цель -** помочь подросткам осознать, как их воспринимают окружающие.

*Инструкция.*  На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом.

Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у участников тренинга сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем» месте свои догадки и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве, какими ласкательными и уменьшительными именами звала его мама и другие близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался и т.д.

Игрок, которому и о котором все это рассказывается, не может вступить в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает игроку, занимающему «горячий» стул, свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем» стуле о том, что, по ее мнению, они ждут от этого человека в будущем, каким он будет каким он будет через десять или через двадцать лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячее» место. Они волен говорить все, что накипело к этому моменту на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

***Упражнение 6.***

**Проективная методика «Пончик без повидла».**

Цель: выявление личностных особенностей поведения в ситуациях незначительных неприятностей.

- Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживается, что отсутствует один существенный ингредиент-повидло внутри.

Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Отнесёте бракованный пончик назад в булочную и потребуете взамен новый.

2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.

3. Съедаете что-то другое.

4. Намазываете пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

**Интерпретация:** - если педагог выбрал **первый вариант**, перед Вами человек, не поддающийся панике, знающий, что к его советам чаще всего прислушиваются. Такой сотрудник оценивает себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда такой сотрудник относится к коллегам с некоторым чувством превосходства - уж он-то не позволит застать себя врасплох.

Если педагог выбирает **второй вариант** действий, это мягкий, терпимый и гибкий человек. С ним легко ладить и коллеги могут найти у него утешение и поддержку. Такой сотрудник не любит шума и суеты, готов уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Всегда оказывается в нужное время в нужном месте. Иногда кажется нерешительным, но способен отстаивать убеждения, в которых уверен.

Выбор **третьего пункта** свидетельствует об умении данного педагога быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Готов принять на себя главную роль в любом деле, авторитарен. В отношении с коллегами может быть настойчив и резок, требуя четкости и ответственности. Поручая такому сотруднику подготовку и проведение серьёзных мероприятий, нужно проследить, чтобы не возникло конфликтов.

Выбор **четвертого варианта** ответа говорит о способности сотрудника к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам такой сотрудник относится как к партнёрам по игре и может обижаться, если играют не по его правилам. Всегда готов предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Зная об особенностях сотрудников можно грамотно использовать их сильные стороны и не давать проявиться слабым.

***Упражнение 7.*** *«Работа с ассоциативными картами «Я и все,все,все…»».*

***Упражнение 8.*** *«Свеча».*

**Цель –** проведение рефлексии обратной связи

Участники тренинга передают друг другу горящую свечу, говорят о своих впечатлениях о групповом занятии и высказывают свои добрые пожелания участникам тренинга.

1. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / авт.-сост. М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель. – 226 ис.
2. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. 240 с.