

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Усть-Ордынская средняя общеобразовательная школа № 4  
имени В.Б. Сибиданова**

---

669001, Иркутская область, Эхирит-Булагатский район, п. Усть-Ордынский, ул. Буденного, 2.  
тел: (39541) 3-53-46, <http://u-orda4.chirit38.ru>, e-mail: [u-orda\\_4@mail.ru](mailto:u-orda_4@mail.ru)

---

**ПРИКАЗ**

От 04.09.2023 г.

№ 168-од

**Об утверждении программ**

В соответствии с Федеральным Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, на основании Распоряжения Министерства Просвещения Российской Федерации от 28.12.2020 г. № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить профилактическую психолого-педагогическую программу «Основы бесконфликтного общения» для обучающихся 9-11 классов на 2023-2024 учебный год.

2. утвердить профилактическую программу «Мой мир» для обучающихся 5-8 классов на 2023-2024 учебный год.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по ВР **А.А. Урбаева**.

Директор школы



Галкин Е.В.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Усть-Ордынская средняя общеобразовательная школа № 4  
имени В.Б. Сибиданова



«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ № 4  
Е.В.Галкин  
«7» июля 2023 г.

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**  
**«ОСНОВЫ БЕСКОНФЛИКТНОГО ОБЩЕНИЯ»**

для обучающихся 9-11 классов

Составитель: Духаева А.С.,  
педагог-психолог

п. Усть-Ордынский, 2023 г.

## Раздел 1. «ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ»

### 1.1. Пояснительная записка

Подростковый период характеризуется возрастанием потребности в общении. Дети сталкиваются с большими сложностями в этой области, в том числе с конфликтными ситуациями.

Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии. Для того чтобы общественная жизнь не рушилась из-за конфликтов, а, наоборот, крепла вследствие роста умения находить и развивать общие интересы, каждому человеку необходимо обладать умением определять момент зарождения конфликта, эффективно улаживать споры и разногласия.

Для разрешения конфликта важно уметь гибко пользоваться различными подходами, выходить за пределы привычных схем и чутко реагировать на возможность поступать и мыслить по-новому.

Конфликтные ситуации можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Конфликты могут быть использованы в качестве учебного материала, если в последующем найдется время на анализ конфликтной ситуации, что позволит узнать больше о самом себе, о вовлеченных в конфликт людях или обстоятельствах, вызвавших конфликт. Такие знания помогут принять правильное решение в будущем и избежать конфликта.

Курс «Основы без конфликтного общения» нацелен на приобретение подростками новых знаний и опыта, а также на углубление и осознание уже имеющихся знаний в области межличностного общения. Программа ориентирована на развитие практических навыков анализа социальных конфликтов и продуктивного разрешения конфликтных ситуаций. Данный курс также рассчитан на поддержку и развитие навыков анализа собственного поведения в ситуациях выбора, в том числе и на разрешение внутри личностных противоречий. Самостоятельная исследовательская работа среди участников образует пространство для практического применения обучающимся знаний о конфликтах и способах их разрешения и предоставляют общий для группы материал для анализа случаев. Реализация данной программы предполагает повышение компетентности в области межличностного общения у подростков.

### 1.2. Цель реализации программы:

Формирование конфликтологической компетентности учащихся.

### 1.3. Задачи реализации программы:

№	Задачи
1	Создать условия, способствующие максимальной заинтересованности подростков в обучении и выработки навыков для эффективного решения конфликтных ситуаций, в том числе при помощи службы школьной медиации.
2	Создать условия для формирования у обучающихся знаний о видах конфликтов их функциях, причинах возникновения, этапах, возможной динамике и исходе различных конфликтных ситуаций.
3	Сформировать отношение к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования, неотъемлемому нормативному элементу взаимоотношений между людьми.
4	Создать условия для формирования ответственного выбора эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей.
5	Создать условия для закрепления полученных знаний и навыков эффективного общения.
6	Способствовать осознанию подростками необходимости постоянно совершенствовать коммуникативные навыки и навыки эффективного урегулирования конфликтных ситуаций.
7	Познакомить обучающихся со способом урегулирования конфликтных ситуаций с использованием помощи посредника.

### 1.4. Планируемые результаты обучения

№	Знать
1	Причины, обуславливающие возникновение конфликтов в подростковой среде
2	Формы и методы разрешения конфликтных ситуаций
3	Технологии управления конфликтами
4	Психологические типы конфликтных личностей
№	Уметь
1	Применять в практической деятельности знания и умения по урегулированию конфликтов
2	Эффективно урегулировать конфликты в подростковой среде

### 1.5. Категория участников:

Обучающиеся 9-11 классов общеобразовательных учреждений.

### 1.6. Форма реализации программы:

Очная, предполагает групповые занятия с элементами тренинга (группы подростков по 2-13 человек).

### 1.7. Срок освоения программы - 8 часов

8 занятий по 1 академическому часу каждое (1 занятие 1 раз в неделю).

## Раздел 2. «СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ»

### 2.1. Учебный (тематический) план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Первичная диагностика.	1
2	Что такое конфликт. Причины возникновения. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.	1
3	Навыки эффективного общения с людьми. Личностное отношение к конфликту.	1
4	Этапы урегулирования конфликта. Помощь посредника при урегулировании конфликта.	1
5	Управление конфликтом. Разница между «знать» и «уметь».	1
6	Где взять силы для урегулирования конфликтов и помощи другим.	1
7	Интерактивное занятие «Я – могу!»	1
8	Чему мы научились? Итоговое тестирование	1
ИТОГО:		8

### 2.2 Учебная программа

№	Тема занятия	Содержание
1	Вводное занятие. Первичная диагностика.	Знакомство с участниками курса. Первичное тестирование (методика К. Томаса).
2	Что такое конфликт. Причины возникновения. Стратегии поведения в конфликтной ситуации.	Понятие «конфликт», причины возникновения. Типичные стратегии поведения при конфликте, их целесообразность и эффективность. Моделирование и анализ типичных для подростковой среды конфликтных ситуаций.
3	Навыки эффективного общения с людьми. Личностное отношение к конфликту.	Понятие «личность», «эффективное общение». Влияние личностного отношения на исход конфликтной ситуации. Просмотр видеоролика.
4	Этапы урегулирования конфликта. Помощь посредника при урегулировании конфликта.	Возможные этапы урегулирования конфликтов. Для чего необходимо урегулировать конфликтные ситуации. Кто такой посредник и чем он может помочь. Анализ конфликтных ситуаций.
5	Управление конфликтом. Разница между «знать» и «уметь».	Возможности управления конфликтом. Почему необходимо управлять конфликтом. Применение знаний на практике.
6	Где взять силы для урегулирования конфликтов и помощи другим.	Понятие «саморегуляции». Способы и методы саморегуляции. Почему стоит помогать другим. Просмотр видеоролика.
7	Интерактивное занятие «Я – могу!»	Применение полученных знаний на практике. Сюжетно-ролевая игра.
8	Чему мы научились? Итоговое тестирование.	Обобщение полученных знаний и навыков. Итоговое тестирование.

### Материально-технические условия реализации программы

Мультимедийная аудитория с возможностью свободного перемещения столов и стульев, доска флип-чат с набором маркеров для доски, возможность просмотра видеофильмов.

### Список литературы:

Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:

1. Анцупов А. Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе. - М.: ВЛАДОС, 2003.- 208с.
2. Баева И. А. Тренинги психологической безопасности в школе. — СПб.: Речь, 2002. — 251 с.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие / – 3-е издание, переработанное и дополненное. – Москва: Ось- 89, 2007. – 256 с.
4. Козырев Г.И. Конфликтология: Учебник. – М.:ИНФРА-М, 2010. – 304с.
5. Гришина Н. В. Психология конфликта: хрестоматия/ Гришина Е. В. 2-е изд. – СПб: ПИТЕР, 2008
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: учебное пособие для студентов, обучающихся по психологическим специальностям / – 2-е издание, стереотипное. – Москва: Академия, 2004. – 256 с.
7. Литвинов А.В.Основной курс медиации. М.: МАРТИТ, 2011. – 243с.
8. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2011.
9. Психологический тренинг в группе. Игры и упражнения. – М., 2012.
10. Светлов В. А. Современный словарь по конфликтологии /В.А. Светлов.-М.: ФЛИНТА:НОУ ВПО «МПСУ», 2014.
11. Фопель К. Групповая сплоченность. – М., 2011.
12. Школьные службы примирения. – М., 2012.
13. Школьная служба примирения и восстановительная культура отношений. – М., 2012.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1. «Вводное занятие. Первичная диагностика»

*Цель занятия:* Знакомство с группой, формирование мотивации к работе по программе. Проведение первичной диагностики.

*Задачи:*

- Знакомство участников курса с ведущим;
- Формирование дружеских взаимоотношений в группе;
- информирование группы по основным вопросам программы «Бесконфликтное общение»
- Создание благоприятных условий для прохождения тестирования.

*Форма проведения:* Занятие с элементами тренинга

*Время проведения:* 45 минут

*Оборудование:* Доска, маркер, бланки опросника «Определение способов регулирования конфликтов» (приложение 2)

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего:

Ведущий: сегодня мы с вами начнем увлекательный, но не простой путь по программе «Основы бесконфликтного общения». Нам предстоит пройти череду разных занятий, которые помогут вам понять, что такое конфликт и каковы причины его возникновения. Какие бывают конфликты и как их избежать. А также мы познакомимся со стратегиями решения конфликтов и даже попробуем научиться ими управлять. В ходе наших занятий вас ждет не мало интересных и творческих заданий как групповых, так и индивидуальных, в ходе выполнения которых каждый из вас сможет определить для чего конфликты существуют в нашей жизни и почему без них нам не обойтись. Для того чтобы начать этот курс, нам необходимо заполнить опросник.

2. Заполнение опросника «Определение способов регулирования конфликтов» К.Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) с целью диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (См. Приложение 2).

Ведущий: Для того, чтобы начать работать по нашей программе, нам необходимо с вами познакомиться.

3. Упражнение «Имя-прилагательное»

Каждый участник по очереди называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое его характеризует, отражает особенности его характера, его индивидуальности.

4. Мозговой штурм. Что такое конфликт?

Предложенные варианты фиксируются на доске флип-чате. Важно не критиковать и не обсуждать высказанное мнение, а зафиксировать его.

5. Заключительное слово ведущего.

### Занятие 2. «Что такое конфликт. Причины возникновения. Стратегии поведения в конфликтной ситуации»

*Цель занятия:* Формирование представления о понятии конфликт, причинах его возникновения, представления о стратегиях поведения в конфликтных ситуациях, понимания эффективности их использования.

*Задачи:*

- Формирование представления о понятии конфликт и причинах его возникновения
- Формирование представления о стратегиях поведения.
- Формирование отношения к использованию более эффективных стратегий, как к возможности позитивного и безболезненного урегулирования возникшего спора.

*Форма проведения:* Занятие с элементами тренинга

*Время проведения:* 45 минут

*Оборудование:* Доска, маркер, цветные карточки/жетоны, презентация, мультимедиа оборудование

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего (слайд 1,2)

2. Участникам предлагается вспомнить варианты ответов при мозговом штурме на предыдущем занятии, после чего ведущий, переходит к теоретическому блоку.

3. Теоретический блок (слайд 3)

«Конфликт — столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов» (определение размещается перед глазами у участников).

Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии. Для того чтобы общественная жизнь не рушилась из-за конфликтов, а, наоборот, крепла вследствие роста умения находить и развивать общие интересы, каждому человеку необходимо обладать умением определять момент зарождения конфликта, эффективно улаживать споры и разногласия.

4. Разбивка на группы по 5-7 человек при помощи цветных жетонов.

*Заранее заготавливаются цветные жетоны, (количество жетонов определяется количеством участников, количество цветов жетонов – количеством микрогрупп). Участникам предоставляется возможность выбрать жетон любого цвета. Тем самым в соответствии с выбранным жетоном формируются микрогруппы участников с жетонами одинакового цвета. Например, микрогруппа участников с красными жетонами,*

микрогруппа участников с желтыми жетонами и т. д.

5. Выполнение задания в микрогруппах

Каждой команде предлагается выявить и вспомнить как можно больше причин возникновения конфликтов, записать их. Затем каждая команда по очереди называет по одной причине, пока они не кончатся. Варианты фиксируются на флип-чате. Ведущий подводит итог: «Сейчас мы с вами убедились, как много существует причин для возникновения конфликта. Они неизбежны, но если уметь себя грамотно вести при возникновении конфликтной ситуации, то можно безболезненно решить практически любой спор».

6. Теоретический блок

Все люди разные, у каждого свои индивидуальные особенности, и в конфликтных ситуациях каждый ведет себя по-разному. Но есть определенная классификация стилей поведения, с которой я предлагаю познакомиться (название стиля во время объяснения ведущий записывает на доске):

**Соревнование** (слайд 4): наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому. Для такой стратегии характерен тип поведения, который образно можно представить поведением акулы в момент нападения. Этот тип поведения жестко ориентирован на победу, не считаясь с собственными затратами, что можно определить выражением «прет напролом». Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Например, тебя обвиняют в поступке, которого ты действительно не совершал, ты уверен в своей правоте и не желаешь соглашаться с ошибочным мнением. В таком споре стратегия соревнования может оказаться эффективной. Но следует помнить, что постоянная приверженность данной тактике может обеспечить тебе репутацию скандалиста и неприятного человека.

**Приспособление** (слайд 5): означает, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Для наглядности этой стратегии поведения в конфликте дано условное название мягкой игрушки, которая безо всяких усилий с нашей стороны дает нам ощущение тепла и мягкости. Ты можешь возразить: с какой стати я должен уступать? Но в ряде случаев такой вариант поведения наиболее правильный. Например, твоя мама терпеть не может рок-музыку и считает ее кошмарной. Стоит ли пытаться переубедить ее и конфликтовать? Зачем заставлять нервничать дорогого, любящего тебя человека? Попробуй уступить, включая музыку тогда, когда мамы нет дома.

**Компромисс** (слайд 6): компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок. Для этой стратегии характерен тип поведения лисы, в котором сочетаются осторожность и хитрость. «Лиса» действует по принципу: «Я уступлю немного, если вы тоже готовы уступить». Так, ты договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее готовишь домашнее задание, прибираешься в комнате и т.д. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. Ведь нарушение договоренности — само по себе повод для возникновения конфликта, договориться в котором будет уже значительно сложнее, потому что потеряно доверие.

**Избегание** (слайд 7): стратегия, для которой характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей. Эту стратегию поведения можно сравнить с поведением черепахи, которая в момент опасности прячется в свой панцирь.

Ты делаешь вид, что никаких разногласий не существует, все замечательно. Такая тактика требует порой недюжинной выдержки. Однако ею (тактикой) можно воспользоваться в том случае, если предмет спора не имеет для тебя особого значения (вряд ли стоит доводить дело до конфликта, если твой друг утверждает, что Стивен Сигал — актер всех времен и народов, а тебе он не так уж и нравится). Но постоянно использовать эту тактику избегания не стоит. Во-первых, это немалая нагрузка для психоэмоционального состояния: попытка загонять эмоции внутрь может негативно отразиться на здоровье. Во-вторых, если делать вид, что все прекрасно, то конфликтная ситуация сохраняется на неопределенный срок.

**Сотрудничество** (слайд 8): стратегия, при которой участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон. Этой стратегии поведения в конфликте можно условно дать название птицы, которой люди издавна приписывали такие качества, как мудрость и здравый смысл - «Сова». Ты рассматриваешь своего соперника как помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься встать на точку зрения другого, понять, как и почему он не согласен с тобой, извлечь максимальную пользу из его возражений.

7. Выполнение задания по группам

Командам даются следующие варианты конфликтных ситуаций:

- Мама пришла с работы и очень устала, Вы пришли с учебы и тоже очень устали, но мама отчитывает вас за беспорядок в комнате и настаивает, чтобы вы убрали сейчас же.
- Преподаватель поставил Вам несправедливо заниженную оценку.
- Вы договорились идти на дискотеку с друзьями по случаю дня рождения. Родные не отпускают вас, говорят: «Никуда ты у нас не пойдешь на ночь глядя, маленький (ая) ты у нас ещё»

Участникам предлагается подумать и записать на листке как в данной ситуации вел бы себя человек с тем или иным стилем поведения в конфликте, и смог бы он решить конфликтную ситуацию, ведя себя указанным образом. После обсуждения в группах результаты озвучиваются всем и обсуждаются в общей дискуссии, а также записываются на доске в форме таблицы (где в клеточках ставится «+» или «-», в зависимости от эффективности стратегии):

	1	2	3
Соревнование			

Приспособление			
Компромисс			
Избегание			
Сотрудничество			

Ведущий помогает участникам сделать выводы о эффективности той или иной стратегии, опираясь на выявленную закономерность.

8. Домашнее задание участникам: понаблюдайте до нашего следующего занятия, сколько конфликтов вы видите в день? В неделю? Какими стратегиями чаще пользуетесь Вы и другие участники конфликта?
9. Рефлексия. Заключительное слово ведущего. (слайд 9)

### Занятие 3. «Навыки эффективного общения с людьми. Личностное отношение к конфликту»

*Цель занятия:* Формирование представления о понятии «личностное отношение», «эффективное общение» у обучающихся, понимания влияния личного отношения сторон к ситуации на ее исход.  
*Задачи:*

- Формирование представления о понятиях «личностное отношение», «эффективное общение».
- Формирование отношения у обучающихся к конфликтам, как к новым возможностям творчества и самосовершенствования.

*Форма проведения:* Занятие с элементами тренинга

*Время проведения:* 45 минут

*Оборудование:* Доска, маркер, презентация, мультимедийное оборудование

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего (слайд 1)
2. Упражнение «Фруктовый салат»

Группа сидит в кругу. Водящий находится в центре круга без стула. Рассчитайте группу по принципу: «яблоко», «груша», «банан», «виноград». Попросите каждого запомнить «свой» фрукт. Задача группы: когда водящий называет какой-то фрукт, например яблоко, все «яблоки» должны встать и поменяться местами. Если кто-то не успел занять освободившийся стул, то он становится водящим. Водящие называют разные фрукты, а время от времени говорят: «Фруктовый салат». Это означает, что все участники должны поменяться местами.

3. Обсуждение домашнего задания.
4. Выполнение группового задания.

*Каждой группе «фруктов» предлагается обсудить и определить значение понятия «эффективное общение».*

5. Упражнение «Геометрический диктант»

Выбираются трое добровольцев-помощников, они получают по одной картинке, составленной из геометрических фигур (приложение 3). Затем участник, получивший первую картинку объясняет как ее нарисовать, не говоря конечный результат, а остальным участникам не разрешается задавать вопросы. Затем рисунки сравниваются с оригиналом (слайд 2) Далее, участник, получивший вторую картинку, объясняет, как ее нарисовать, не говоря конечный результат, а остальные участники могут задавать закрытые вопросы (ответ на который может быть либо «да», либо «нет»). Затем рисунки сравниваются с оригиналом (слайд 3) Участник с третьей картинкой также объясняет остальным своё изображение, но в этом случае участникам разрешается задавать открытые уточняющие вопросы. Затем рисунки сравниваются с оригиналом. (слайд 4)

В обсуждении делается вывод о важности открытых вопросов и диалога для прояснения позиции собеседника.

6. Теоретический блок.

Эффективное общение — это не просто передача информации. Для эффективного общения, важно не только уметь говорить, но еще уметь слушать, слышать и понимать, о чем говорит собеседник. (слайд 5)

Что же означает «умение слушать и слышать»? (слайд 6) Обсуждение.

Умение слушать предполагает, что вы понимаете, о чём идет речь в разговоре, а собеседник понимает вас. Оно развивает внимательность, наблюдательность терпение и уважение к другим, а также способность мыслить. (слайд 7) Научиться умению слушать необходимо каждому из нас, поскольку оно способствует развитию хороших отношений с окружающими. Ведь вся наша жизнь состоит из общения с окружающими. От того, насколько умело мы это делаем, зависит то, как они к нам относятся. Умение слушать и слышать, прежде всего, является показателем общей культуры человека. Тот, кто не обращает на вас внимания в разговоре, постоянно перебивает и гнёт свою линию, вызывает только гнев. С таким человеком совершенно не хочется общаться. А если вы проявляете такт во время беседы и всячески

выражаете заинтересованность в том, что говорит собеседник, то люди будут тянуться к вам, поскольку всегда будут чувствовать исходящую от вас поддержку.

(слайд 8) Что бы общение было эффективным, необходимо чтобы все участники этого общения были настроены не только на то, что они будут говорить, но и были готовы выслушать и помочь. Нередко бывает, что мы даже не пытаемся послушать и понять собеседника. Это и есть наше личное отношение к конфликту. Оно формируется под влиянием разных факторов, но его всегда можно изменить в позитивное русло. Давайте посмотрим с вами видеоролик, и обсудим его.

7. Просмотр и обсуждение видеоролика «Кролень» Возможные вопросы к участникам:

О чем мультфильм? Почему барашек был расстроен? Что помогло ему больше не расстраиваться по этому поводу? Какова роль личного отношения к проблемной ситуации в этом мультфильме? И т.д.

8. Подведение итогов о влиянии личностного отношения на эффективность разрешения конфликтной ситуации. (слайд 9)

9. Рефлексия. Заключительное слово ведущего (слайд 10).

#### **Занятие 4. «Этапы урегулирования конфликта. Помощь посредника при урегулировании конфликта»**

*Цель занятия:* Формирование представления о этапах урегулирования конфликтных ситуаций у обучающихся, понимания необходимости позитивного решения конфликтных ситуаций.

*Задачи:*

- Формирование представления о этапах урегулирования конфликтов.
- Формирование мотивации к эффективному урегулированию конфликтных ситуаций.
- Формирование представления о способе урегулирования конфликтов при помощи посредника.

*Форма проведения:* Занятие с элементами тренинга

*Время проведения:* 45 минут

*Оборудование:* Доска, маркер, презентация, мультимедийное оборудование, карточки с ситуациями.

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего (слайд 1)

2. Упражнение «Настроение»

Участникам предлагается поприветствовать группу любыми словами, охарактеризовав при этом свое настроение, ассоциируя его с каким-нибудь животным: «спокойное, как слон».

3. Теоретический блок (слайд 2)

Решение любого конфликта идет поэтапно. В некоторых случаях эти этапы выявлены ярче, в других менее заметны, но они всегда присутствуют.

Этап 1. (слайд 3) Психологическая подготовка к урегулированию конфликта: при возникновении конфликта в первую очередь необходимо выявить *истинные мотивы* конфликтующих сторон, которые тщательно скрываются или проявляются в форме претензий. Следует сформулировать истинную причину конфликта и выявить источник его возникновения. Как вы думаете что такое «мотив» и как его выявить? Обсуждение.

(слайд 4) Мотив - внутреннее побуждение к действию на основе личного интереса. Очень часто истинный мотив конфликтующей стороны скрыт от нас. Например: Конфликт между старшим и младшим братом - причин может быть множество (не поделили вещь, не уступили право пользования чем-либо, не соблюдали личные границы и т.д.), но это может являться только внешней причиной, а мотивом может быть желание старшего брата повысить свою самооценку за счет более слабого; или же желание младшего брата самоутвердиться и доказать что он уже достаточно взрослый и сильный. Часто в таких конфликтах не поделённый предмет это только предлог, придуманная причина, а настоящим мотивом является желание удовлетворить свой личный интерес.

Этап 2.(слайд 5) Определение истинной проблемы, вызвавшей конфликт Конфликты, как правило, выступают в такой форме, которая либо скрывает *истинную причину* их возникновения, либо придает им неожиданное обличие. Часто проблема, породившая причину конфликта, не лежит на поверхности и следует изучить ситуацию, а подчас и провести исследования, чтобы определить истинную проблему, вызвавшую конфликт и сформулировать ее. Ведущий рассказывает на примере апельсина, что для того чтобы понять самую суть (т.е. мякоть), сначала необходимо узнать истинные причины, убрав при этом то, что только кажется ими (т.е.кожуру).

Этап 3. (слайд 6) *Поиск возможных вариантов решения* конфликта Установление истинной проблемы, из-за которой возник конфликт, это важнейшая предпосылка успешного его урегулирования. Только предпосылка, но не гарантия.

Часто конфликтующие стороны используют знание истинной проблемы, вызвавшей конфликт, для одержания победы, несмотря на свою неправоту, и ведут борьбу до победного конца. Участникам конфликта необходимо уметь и иметь желание находить такие варианты и владеть способами выбора, наиболее подходящего для данных условий реального пути урегулирования конфликта.

Этап 4. (слайд 7) Процесс урегулирования конфликта Конфликт невозможно урегулировать, если противоборствующие стороны не общаются. На начальной стадии урегулирования конфликта, когда обе стороны



настолько раскалены, что не желают видеть друг друга, возможно общение через посредника (слайд 8) В роли посредника выступает третья сторона, которая и сообщает упрямым варианты решения конфликта.

*Общение* – это важнейший инструмент при урегулировании конфликта. После того как сообщения третьей стороны смягчили остроту конфликта противоположные стороны встречаются для обсуждения приемлемых вариантов его решения. Умение слушать противоположную сторону, понимать своего оппонента и посредника является необходимым условием успешного урегулирования конфликта.

Этап 5. (слайд 9) Завершение процесса урегулирования конфликта. В процесс урегулирования конфликта стороны объективно оценивают друг друга и предпринимают усилия для сохранения до конфликтных взаимоотношений. Для урегулирования конфликта необходимо, чтобы обе стороны признали, что каждый из них является личностью, что у каждого свои интересы, *что у каждого есть желание урегулировать конфликт, сохранив нормальные деловые взаимоотношения*. Если нет желания сохранить сложившиеся до конфликта взаимоотношения, то нет и заинтересованности в его урегулировании.

Конфликт считается урегулированным, если после его разрешения *взаимоотношения между конфликтующими сторонами сохранились* Это достигается при условии, что в процессе урегулирования конфликта все стороны вели себя творчески, а не как сторонние наблюдатели (слайд 10).

4. Просмотр видеоролика «Медиация». Обсуждение.

5. Разбивка участников.

Участникам предлагается разбиться на группы методом «конфетки-бараночки», он напоминает по принципу разбивку «рассчитаться на первый-второй».

6. Ведущий предлагает общие правила при урегулировании конфликта:

- Мы называем друг друга по именам
- Мы слушаем друг друга внимательно, не перебиваем
- Мы уважаем друг друга
- Мы с пониманием относимся к чувствам друг друга
- Мы говорим правду, какой бы горькой она не была
- Мы строго придерживаемся данных правил
- Мы ЖЕЛАЕМ положительно разрешить конфликт

7. Выполнение заданий в группах.

Группам дается по одной конфликтной ситуации, в которой каждый участник получает роль. После небольшого обсуждения группы по очереди разыгрывают диалоги, согласно заданным условиям, ведущий помогает регулировать конфликт, наблюдатели внимательно смотрят, чтобы правила не нарушались:

- Аня и Маша одноклассницы. Раньше они хорошо общались. Сейчас Машу обижают одноклассники, в том числе и Аня (особенно в социальных сетях). Родители в курсе ситуации, желая разобраться, они пришли к посреднику/медиатору. Истинная причина оскорблений одноклассников в том, что, Маша не ходит с одноклассниками гулять и «оторвана» от класса. (РОЛИ: Аня, Маша, мама/папа Ани, мама/папа Маши, посредник, наблюдатели)

- Ира и Вика дружат с детского сада. Учатся в одном классе. Так же девочки живут рядом и часто дают свои вещи друг другу на время. В последний раз Ира попросила у Вики плеер, но случайно его сломала. Мама Вики требует от Иры вернуть деньги за плеер, а мама Иры говорит, что возвращать не будет. Нечего было давать дорогие вещи. Стороны обратились к посреднику. (РОЛИ: Ира, Вика, мамы/папы девочек, посредник, наблюдатели)

Во время разыгрывания ситуаций дети стараются придерживаться правил поведения, установленных ранее, а также решать конфликт поэтапно, в соответствии с ранее предложенным алгоритмом.

8. Рефлексия. Заключительное слово ведущего (слайд 11)

### **Занятие 5. «Управление конфликтом. Разница между «знать» и «уметь».**

*Цель занятия:* Формирование представления о возможностях управления конфликтной ситуацией. Создание условий для поддержания мотивации к освоению навыков урегулирования различных конфликтов.

*Задачи:*

- Формирование представления о управлении конфликтом.
- Формирование отношения к управлению конфликтом, как к возможности позитивного и безболезненного урегулирования возникшего спора.
- Формирование мотивации к освоению навыков эффективного разрешения конфликтных ситуаций.

*Форма проведения:* Занятие с элементами тренинга

*Время проведения:* 45 минут

*Оборудование:* Доска, маркер, карточки с заданием.

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего

2. Упражнение «Приветствие»

Участникам предлагается поприветствовать группу любым способом и охарактеризовать свою работоспособность сегодня по шкале от нуля до пяти: ноль – сидя на стуле, пять – встав и вытянувшись в струнку).

3. Мозговой штурм. Что означает управлять конфликтом?

4. Теоретический блок.

Управление конфликтом – это целенаправленное воздействие по устранению причин или по коррекции поведения участников конфликта, т.е. то, чему мы с вами учимся и есть способы и методы управления конфликтом. Теперь я предлагаю вам подумать над следующей историей:

5. Обсуждение истории:

К сове пришли зайцы посоветоваться по жизненно важной проблеме.

«Ты такая мудрая, — сказали они, — помоги нам!»

«В чем дело?» — спросила сова.

«Нас преследуют и едят волки. Вот на прошлой неделе еще двух съели. Что нам делать?»

«Хорошо, у меня есть идея, — сказала сова. — Вам надо превратиться в ежиков, волк попробует, наколется и больше пробовать не станет».

«Прекрасно!» — воскликнули зайчики и побежали рассказывать об этом выходе другим. Потом остановились, призадумались и вернулись к сове уточнить — как превратиться в ежиков? Прибежали, а сова им и говорит: «Вы что, я ведь специалист по теории, практика — не моя сфера!»

6. Разбивка на группы при помощи жетонов с цифрами.

7. Выполнение группового задания.

Каждая группа получает карточки с одинаковым заданием. Раздаются роли. Назначаются наблюдатели. Группы приступают к выполнению процедуры урегулирования конфликта. Ведущий внимательно наблюдает за командами, при необходимости помогает направить разговор в нужное русло.

Инструкции:

«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 Машинной семье (предстоящий развод родителей), о которых Маша рассказала только Оле как самой близкой подруге. Маша расценила это как предательство и высказала Оле много нелицеприятных слов. Сегодня Маша поостыла и готова помириться с Олей. Она попросила друга Ваню помочь им помириться».

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».

Проигрывать данную ситуацию возможно с добавлением ролей, по группам, или одной общей группой.

По завершению процедуры урегулирования ведущий помогает участникам обобщить приобретенный опыт. Можно сообщить о том, что при невозможности своими силами урегулировать конфликт можно обратиться в службу медиации.

8. Заключительное слово ведущего. Рефлексия.

### **Занятие 6. «Где взять силы для урегулирования конфликтов и помощи другим»**

*Цель занятия:* Знакомство участников со способами саморегуляции. Создание условий для поддержания мотивации к созданию бесконфликтного общения.

*Задачи:*

- Формирование представления о способах саморегуляции.

- Формирование положительного отношения к различным видам помощи другим при конфликтной ситуации.
- Формирование мотивации к применению навыков эффективного разрешения конфликтных ситуаций.

*Форма проведения:* Занятие с элементами тренинга

*Время проведения:* 45 минут

*Оборудование:* Доска, маркер, карточки с заданием, мультимедийное оборудование, презентация.

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего (слайд 1)

2. Упражнение «Я тебя узнаю»

Организуется работа в малых группах (4-5 человека). Для деления на группы используется прием «Эмоции»: участники вытаскивают из мешочка карточки с названием положительных эмоций (например, радость, удивление, интерес), по команде ведущего изображают их мимикой и таким способом находят партнеров.

3. Выполнение групповых заданий:

Каждой группе предлагается придумать сказку:

- О том как две девочки поссорились из-за игрушки и не помирились никогда (страшилка)
- О том как брат с сестрой поругались, выясняя кто больше маму любит (добрая сказка)
- О том как 2 человека в маршрутке поругались из за места у окошка и вся жизнь пошла по иному сценарию. (юмористическая)

И т.д.

После подготовки дети рассказывают свои сказки, как полагается настоящим сказочникам.

4. Мозговой штурм

Мы с вами изучили множество материала по теме конфликтов. Узнали какими бывают причины и мотивы у конфликтующих сторон. А как же влияет конфликтная ситуация, которая может вызвать стресс, на организм человека? Какие физические изменения происходят с нашим организмом в стрессовой ситуации?

Результаты фиксируются на доске.

5. Упражнение «Стаканчик»

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик. Слова ведущего: «Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое?». Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у участников группы. Можем ли мы испытывать такие эмоции и чувства, попадая в конфликтную ситуацию?

Так же мы с вами знаем, что для эффективного разрешения конфликтной ситуации необходимо совладать с эмоциями, успокоиться и здраво мыслить. Как же перебороть ту волну эмоций, которая иногда нас «накрывает»? Для этого существует саморегуляция. (слайд 2)

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием. Эти приемы саморегуляции способствуют восстановлению сил, нормализуют эмоциональный фон и усиливают мобилизацию ресурсов организма.

(слайд 3) Существуют естественные способы регуляции организма, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Естественные приемы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц; наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах; вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.

**Кроме естественных приемов регуляции организма, существуют и другие способы саморегуляции (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно:**

**Метод первый. Отвлечение** (слайд 4).

Очень простой способ: когда вы начинаете злиться и терять контроль, подумайте о совершенно другой, приятной ситуации или моменте. Например, о том, на каком тропическом острове вы хотели бы провести следующий отпуск, или об отличном фильме, который вчера посмотрели.

Результат. Смысл в том, чтобы отвлечь себя от раздражающего фактора. Тогда адреналин не успеет выделиться и все претензии можно будет высказать спокойно, что ускорит разрешение проблемы.

**Метод второй. Счёт** (слайд 5)

Этот способ очень похож на тот, что советуют психологи: сосчитать до десяти, прежде чем выплеснуть свои эмоции.

Но здесь важно не просто считать до десяти, необходимо ещё и концентрироваться на этом счёте, то есть физически представлять эти цифры, как они появляются и исчезают, уплывают в облака, растворяются в воде, - всё что угодно.

Результат. Появляется возможность не показывать свои неконтролируемые эмоции.

**Метод третий. Физический** (слайд 6)

Можно помочь себе любыми физическими действиями, которые вы будете делать с силой: сжать-разжать кулаки. Можно просто покрутить в руках какой-то предмет. Необходимое условие - зафиксировать своё внимание на том, что вы делаете («я сжимаю кулаки», «я верчу в руках ручку»).

Помогает также замереть и напрячь каждую мышцу своего тела на вдохе и расслабиться на выдохе.

**Метод четвёртый. Дыхание** (слайд 7)

Он направлен на то, чтобы с помощью дыхания заставить организм перейти в спокойное состояние. Дышите немного глубже, чем обычно. Именно немного. Если дышать глубоко, то закружится голова, вы добьётесь обратного эффекта. Думайте о том, как правильно вы дышите. Эта техника менее заметна, чем предыдущие, но очень эффективна

Результат. Кислород избавляет организм от адреналина, а мысли, сосредоточенные на дыхании, помогают «подняться» над ситуацией и воспринимать происходящее более адекватно.

6. Выполнение упражнения по саморегуляции.

Например: «Зерно спокойствия» инструкция: «Закройте глаза и сядьте как можно удобнее на этом стуле. Положите руки на колени, а спину держите прямо. Представьте себе, что сейчас в свое солнечное сплетение вы сажаете маленькое зернышко. Это зернышко вашей уверенности (или спокойствия). Дышите ровно и сконцентрируйтесь на этом маленьком семечке и на своих ощущениях. Оно начинает расти. С каждым вдохом и с каждой минутой оно все увеличивается, разрастается и уже заполняет всю вашу грудную клетку. Почувствуйте, какой большой стала ваша уверенность (спокойствие). Сделайте еще несколько вдохов, сосредоточившись на своих ощущениях. А теперь сожмите руки в кулаки и откройте глаза».

7. Просмотр видеоролика «Про ламу». Обсуждение.

Ведущий помогает участникам сделать выводы о необходимости взаимопомощи (слайд 8).

8. Домашнее задание.

Участникам необходимо подготовить вопросы по теме курса. Вопросы должны быть разными по сложности. Важным условием является отсутствие обсуждения этого задания участниками друг с другом до следующего занятия

9. Заключительное слово ведущего. Рефлексия (слайд 9).

### **Занятие 7. «Интерактивное занятие «Я – могу!»**

*Цель занятия:* Закрепление участниками полученных знаний и навыков, применение их на практике

*Задачи:*

- Формирование эмоционально благоприятной обстановки.
- Формирование мотивации к применению навыков эффективного разрешения конфликтных ситуаций.
- Формирование благоприятных условий для закрепления полученных знаний и навыков.

*Форма проведения:* Занятие с элементами тренинга

*Время проведения:* 45 минут

*Оборудование:* Доска, маркер, мяч, мультимедийное оборудование.

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего

2. Разбивка на группы

Участникам предлагается вытащить карточки с названием животных, например: слон и медведь. Далее необходимо, не сообщая остальным, двигаться хаотично и изображать животное, указанное на карточке. Ведущий объявляет участникам, что им требуется найти среди участников своего «сородича». При выполнении задания необходимо исключить речевое общение. Когда «слоны» и «медведи» нашли друг друга, участникам сообщается что это их команда на данном занятии.

3. Выполнение групповой работы.

Сейчас мы с вами поиграем в футбол. Не расстраивайтесь те, кто не умеет играть в него или у кого не подходящая форма одежды. Мы сыграем в интеллектуальный футбол. Мы уже поделились на две команды — все как в настоящем футболе. Теперь в ваших командах нужно выбрать защитников, нападающих и вратаря. Вашим домашним заданием было придумать вопросы по теме нашего курса. У вас есть 2 минуты на то, чтобы обсудить подготовленные вопросы с членами

команды. Играем так: команда задает вопрос и кидает мяч нападающим противника. Если они не справились с вопросом — передают мяч защитникам, а затем вратарю. Если ответ и в этом случае не найден — засчитывается гол.

4. Просмотр видеоролика «Конфликт на мосту». Обсуждение.

5. Упражнение саморегуляции.

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша со- считайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-«надувается вновь... Сделайте так несколько раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

6. Заключительное слово ведущего. Рефлексия.

### **Занятие 8. «Чему мы научились? Итоговое тестирование»**

*Цель занятия:* Обобщение и закрепление полученных навыков. Проведение итоговой диагностики.

*Задачи:*

- Формирование мотивации к применению полученных знаний в жизни;
- Формирование мотивации к распространению полученных знаний;
- Создание благоприятных условий для прохождения тестирования.

*Форма проведения:* Занятие с элементами тренинга

*Время проведения:* 45 минут

*Оборудование:* Доска, маркер, мультимедийное оборудование, бланки опросника «Определение способов регулирования конфликтов» (приложение 2).

Ход занятия:

1. Вводное слово ведущего

2. Участникам необходимо написать на листке все то, что они запомнили из курса и чему научились. Далее желающим предлагается поделиться своими мыслями.

3. Заполнение опросника «Определение способов регулирования конфликтов» К. Томаса (адаптация Н.В. Гришиной) с целью вторичной диагностики поведения личности в конфликтной ситуации (См. Приложение 2).

4. Просмотр видеоролика «Самурай». Обсуждение.

5. Заключительное слово ведущего. Рефлексия.

## Инструкция к тесту

*В каждой паре выберите то суждение, которое наиболее точно описывает Ваше типичное поведения в конфликтной ситуации*

Ответ "А"	Ответ "Б"
1. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.	Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. Я стараюсь найти компромиссное решение.	Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.
3. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. Я стараюсь найти компромиссное решение.	Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности.
6. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.	Я стараюсь добиться своего.
7. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.	Я считаю возможным уступить, чтобы добиться своего.
8. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.	Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. Я твердо стремлюсь достичь своего.	Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.	Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. Я предлагаю среднюю позицию.	Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.	Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.	Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.	Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.	Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.	Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.	Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.
21. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.	Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.	Я отстаиваю свои желания.
23. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.	Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.	Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. Я предлагаю среднюю позицию.	Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.	Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.	Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.
29. Я предлагаю среднюю позицию.	Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий
30. Я стараюсь не задеть чувств другого.	Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**  
Ключ к тесту

№	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избегание	Приспособление
1				А	Б
2		Б	А		

3	<i>A</i>				<i>Б</i>
4			<i>A</i>		<i>Б</i>
5		<i>A</i>		<i>Б</i>	
6	<i>Б</i>			<i>A</i>	
7			<i>Б</i>	<i>A</i>	
8	<i>A</i>	<i>Б</i>			
9	<i>Б</i>			<i>A</i>	
10	<i>A</i>		<i>Б</i>		
11		<i>A</i>			<i>Б</i>
12			<i>Б</i>	<i>A</i>	
13	<i>Б</i>		<i>A</i>		
14	<i>Б</i>	<i>A</i>			
15				<i>Б</i>	<i>A</i>
16	<i>Б</i>				<i>A</i>
17	<i>A</i>			<i>Б</i>	
18			<i>Б</i>		<i>A</i>
19		<i>A</i>		<i>Б</i>	
20		<i>A</i>	<i>Б</i>		
21		<i>Б</i>			<i>A</i>
22	<i>Б</i>		<i>A</i>		
23		<i>A</i>		<i>Б</i>	
24			<i>Б</i>		<i>A</i>
25	<i>A</i>				<i>Б</i>
26		<i>Б</i>	<i>A</i>		
27				<i>A</i>	<i>Б</i>
28	<i>A</i>	<i>Б</i>			
29			<i>A</i>	<i>Б</i>	
30		<i>Б</i>			<i>A</i>

За каждый ответ, совпадающий с ключом, соответствующему типу поведения в конфликтной ситуации начисляется один балл. Доминирующим считается тип (типы) набравшие максимальное количество баллов.



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Усть-Ордынская средняя общеобразовательная школа № 4  
имени В.Б. Сибиданова



«Утверждаю»  
Директор МОУ СОШ № 4  
Е.В. Галкин  
«01» Сентября 2023 г.

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

# «МОЙ МИР»

для обучающихся 5-8 классов

Составитель: Духаева А.С.,  
педагог-психолог

п. Усть-Ордынский, 2023 г.

## Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе комплекта рабочих программ «Медиация школьных конфликтов», автор – А.В. Микляева.

### Актуальность темы.

В рамках профилактической модели школьной медиации важной задачей является создание условий для повышения конфликтологической компетентности учащихся. Наиболее острой эта задача становится на начальном этапе подросткового возраста, для которого характерно:

ценность наличия друзей и позитивных межличностных контактов со сверстниками; разнообразие коммуникативных действий по отношению к сверстникам; эмоциональная насыщенность и напряженность взаимоотношений со сверстниками; преобладание инициативных действий над ответными на фоне низкой регламентированности взаимодействия. Эти особенности в совокупности порождают повышенную конфликтность в общении младших школьников. При этом именно младший подростковый возраст является сензитивным периодом для формирования коммуникативной компетентности, важнейшим компонентом которой является компетентность в области разрешения конфликтов.

### Теоретическое обоснование программы.

Конфликтологическая компетентность представляет собой способность человека в реальном конфликте осуществлять деятельность, направленную на минимизацию его деструктивных последствий и перевод конфликтной ситуации в социально-позитивное русло, и включает в себя следующие компоненты:

- когнитивный: знания о конфликте, его возможных последствиях (как деструктивных, так и конструктивных), возможных стратегиях его разрешения;
- аффективный: отношение к конфликту как нормативному элементу взаимодействия, предполагающему возможность продуктивного развития отношений между конфликтующими;
- поведенческий: владение навыками проектирования бесконфликтного взаимодействия и эмоциональной саморегуляции;
- мотивационный: готовность к проявлению своих знаний, умений и навыков в реальной практике взаимодействия.

**Целью программы** является создание условий для формирования конфликтологической компетентности учащихся.

### Задачи программы:

- создание условий для овладения учащимися знаниями о причинах конфликтов, динамике их развития, возможных исходах;
- создание условий для формирования отношения к конфликту как нормативному элементу взаимодействия между людьми;
- создание условий для формирования у учащихся навыков эффективной коммуникации в конфликтной ситуации и за ее пределами;
- создание условий для формирования у учащихся навыков разрешения конфликтных ситуаций;
- создание условий для закрепления сформированных навыков.

**Ожидаемые результаты:** формирование у учащихся конфликтологической компетентности, которая проявляется в:

- знаниях о сути конфликта и психологических механизмах его развития;
- преодолении однозначной негативной оценки конфликтов;
- владении навыками разрешения конфликтов и эмоциональной саморегуляции;
- мотивации к применению сформированных знаний, умений и навыков в практике реального взаимодействия.

**Форма работы.** Программа предполагает групповую форму работы в формате классного часа.

**Организация занятий.** Программа рассчитана на 10 занятий по 1 академическому часу каждое (2-3 занятия в течение каждой учебной четверти) и предназначена для проведения в 5-8 классах.

**Методическое оснащение.** Ведущим программы может быть психолог или педагог, знакомый с основами прикладной конфликтологии. Ведущему необходимы навыки проведения групповых дискуссий (активного слушания, акцентирования, структурирования), создания безопасного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с подростками.

Занятия проводятся в обычном учебном классе, имеющем стандартное оборудование (доска для записей, желательно аудио-, видео- и мультимедийное оборудование). Для большинства классных часов необходимы раздаточные материалы.

**Целевая группа.** Программа предназначена для учащихся 5-8 классов общеобразовательных школ.

#### Учебно-тематический план:

Тематические блоки / темы	количество часов
Что такое конфликт	1
Последствия конфликта	1
Как возникают и развиваются конфликты	1
Стили поведения в конфликте	1
Управление конфликтом	1
Самоконтроль в конфликте	1
Учимся разрешать конфликты	1
Общение в конфликте	1
Качества, важные для бесконфликтного общения	1
Подведение итогов	1
Итого	10 часов

**Оценка эффективности программы.** Критерием эффективности программы является достижение поставленных целей и задач, которое может быть оценено:

1. на основе субъективных мнений (самоотчетов) подростков-участников программы;
2. на основе экспертных оценок со стороны ведущего программы и классного руководителя.

#### Список литературы.

Задания и упражнения, используемые в программе, модифицированы на основе методик, представленных в следующей литературе:

- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб., 2002.
- Беглова Т.В., Битянова М.Р., Шадура А.Ф. Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «Ладья». Методические рекомендации для ведущих программы. – М., 2014.
- Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). Как нам договориться? – СПб, 2001.
- Вачков И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М, 2012.
- Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология. – М., 2013.
- Григорьева Т.Г. Линская Л.В. Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. – Новосибирск, 1999.
- Классные часы: 5 класс / сост. А.В. Давыдов. – М., 2010.
- Кривцова С.В. и др. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс). – М., 2012.
- Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб., 2006.
- Токарева В.С. Нам нужно общение. – М., 2008.
- Фопель К. Групповая сплоченность. – М., 2011.
- Материалы газеты «Школьный психолог» за период с 1998 по 2015 гг.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Занятие 1.

#### Что такое конфликт?

**Цель занятия:** расширение представлений о психологической сущности конфликтов.

**Материалы:** бумажные салфетки (четвертинки) для упражнения «Снежинки» 3-4 цветов, бумага для записей, ручки.

#### Ход занятия:

##### 1. Приветствие, объявление темы (3 минуты)

##### 2. Упражнение «Ассоциации» (7 минут)

Группа перечисляет ассоциации на слово «конфликт». 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.

##### 3. Упражнение «Снежинки» (5 минут)

В ходе упражнения группа работает молча, выполняя инструкцию: «Возьмите листок бумаги. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите еще раз пополам. Еще раз оторвите правый верхний угол. Еще раз сложите пополам. И еще раз оторвите правый верхний угол. Теперь можно развернуть листок и показать получившуюся снежинку остальным».

Получившиеся «снежинки» сравниваются. Обсуждаются вопросы:

- почему снежинки получились разными?
- чьи снежинки «правильные», а чьи – «неправильные»?
- как эта игра связана с темой «конфликт?»

##### 4. Работа в малых группах. Сочинение сказки «Мир без конфликтов» (25 минут)

Ведущий предлагает группе подумать о том, что же такое конфликт, с учетом обнаружившихся в ходе занятия сторон этого явления, и сформулировать свои выводы в виде сказки.

Группа делится на подгруппы в соответствии с цветом «снежинок», которые получились у них в прошлом упражнении. Подгруппы находят себе удобное место в помещении. Время на работы подгрупп – 15 минут. Затем сказки представляются классу.

##### 5. Завершение занятия (5 минут)

### Занятие 2.

#### Последствия конфликта

**Цель занятия:** расширение представлений о психологических функциях конфликтов.

**Материалы:** бумага для записей, ручки, коробка.

#### Ход занятия:

1. **Приветствие (5 минут)**, повторение выводов, сделанных в ходе прошлого занятия (о минусах и плюсах конфликтов), объявление темы

##### 2. «Копилка» (7 минут)

Участники получают одинаковые листочки бумаги, на которых нужно описать какой-то конфликт, который случался в их жизни, по схеме (фиксируется на доске):

- с кем произошел конфликт?
- что случилось?
- что сделал я?
- что сделал человек, представляющий другую сторону конфликта?

Итог конфликта писать не нужно. Желательно изменить почерк, проще всего писать печатными буквами. Участников надо предупредить о том, что будет происходить на следующем этапе упражнения, до начала работы. Листки с записями складываются пополам и кладутся в коробку (подписывать их не надо).

!!! Если уровень доверия в классе невысок, целесообразно предложить участникам описывать не свои, а наблюдаемые со стороны конфликты

##### 3. Упражнение «Эксперты» (30 минут)

Каждая парта случайным образом вытаскивает листочек из «копилки» и работает с написанной на нем ситуацией, отвечая на вопросы:

1. Каким образом может закончиться данный конфликт?
2. Как должны развиваться события, чтобы последствия конфликта оказались «вредными»?
3. Как должны развиваться события, чтобы последствия конфликта оказались «полезными»?
4. Что бы вы посоветовали сделать автору конфликта для того что решение конфликта оказалось «полезным?»

Получившиеся ситуации представляются на рассмотрение всему классу.

##### 4. Завершение занятия (3 минуты)

### Занятие 3.

#### Из-за чего возникают и развиваются конфликты?

**Цель занятия:** расширение представлений о причинах конфликтов.

**Материалы:** бумага для записей, ручки.

#### **Ход занятия:**

**1. Приветствие (3 минуты),** повторение выводов, сделанных в ходе прошлого занятия (о том, что развитие конфликта зависит от поведения сторон), объявление темы

**2. Разминочное упражнение «Если конфликт – это...» (7 минут)**

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

- Если конфликт – это мебель, по 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...

На следующем этапе темы для ассоциаций могут предлагать сами учащиеся, не возвращая мячик ведущему, а перебрасывая его однокласснику. Делается вывод о том, что конфликт, как правило, ассоциируется с напряжением и негативными эмоциями.

**3. Упражнение «Час общения» (20 минут).**

Каждый участник рисует на листе циферблат часов. На нем нужно отметить время встреч с любимыми другими одноклассниками, предварительно назначив эти встречи. Для этого можно свободно перемещаться по помещению. Участники договариваются друг с другом о встречах, имея в виду следующие условия: каждый должен встретиться с каждым, встречаются только один на один, каждая встреча длится «час», каждый «час» должен быть заполнен встречей. Поскольку число участников обычно не позволяет точно выполнить все условия встреч, можно предложить встречаться по трое, причем третий договаривается не с одним из участников уже сложившейся пары, а с обоими. После того, как назначены все встречи, ведущий начинает отсчитывать время, имея в виду, что «час» соответствует одной минуте. Через каждую минуту ведущий называет «время» и громко объявляет тему, на которую могли бы общаться партнеры (например, «любимые лакомства»). Желательно общаться на заданную тему и следить за тем, чтобы не зависало пауз.

По итогам упражнения на доске фиксируется «Копилка причин возникновения напряжения и отрицательных эмоций в общении» без привязки к личному опыту участников (по принципу «у многих...», «некоторые...»).

**4. Работа с малых группах: составление памятки «Правила бесконфликтного общения» (12 минут)**

В малых группах (3-4 чел.) составляются памятки на основе анализа предыдущего упражнения (3-5 пунктов). Памятки сдаются ведущему, который озвучивает их всему классу.

**5. Завершение занятия (3 минуты).**

#### **Занятие 4.**

##### **Стили поведения в конфликте**

**Цель занятия:** расширение представлений о стилях поведения в конфликте.

**Материалы:** бумага для записей, ручки.

#### **Ход занятия:**

**1. Приветствие (3 минуты),** повторение выводов о важности контроля за собственным поведением в конфликте, объявление темы

**2. Разминочное упражнение «Недостающий стул» (9 минут)**

Ведущий приглашает к доске шесть учеников, остальные назначаются учеными-наблюдателями. Приглашенным ученикам предлагается по сигналу ведущего сесть настоящие там пять стульев (несколько раз). Обсуждаются возможные реакции человека в подобной ситуации.

**3. Упражнение «Стили поведения в конфликте» (30 минут)**

Ведущий озвучивает пословицы, отражающие разные способы поведения людей в конфликте (при необходимости поясняя их содержание):

1. Худой мир лучше доброй ссоры
2. Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит
3. Держись подальше от людей, которые не согласны с тобой
4. Кто спорит – тот ни гроша не стоит
5. На свете нет ничего, что заслуживало бы спора
6. Кто сильнее, тот и прав
7. Слово «победа» может быть написано только на спинах врагов
8. Кто отступает, тот обращается в бегство
9. В этом мире есть только две породы людей – победители и побежденные
10. Если мы не можем заставить другого думать, как мы хотим, нужно его заставить делать, как мы хотим
11. Лучше уступить, чем врагов себе нажить
12. Не подмажешь – не поедешь
13. Убивай врагов своей добротой
14. Лаковый теленок двух маток сосет, а упрямый – и одной
15. Если в тебя бросили камень – брось в ответ пушинку.
16. Рука руку моет
17. С паршивой овцы хоть шерсти клок
18. Ты – мне, я - тебе.
19. Взаимные уступки прекрасно решают дело
20. Лучше синица в руках, чем журавль в небе

21. Ум хорошо, а два лучше
22. Ни у кого нет полного ответа, но у каждого есть что добавить
23. Только тот, кто откажется от своей монополии на истину, сможет извлечь пользу из истин, которыми обладают другие
24. Чистосердечность, честность и доверие сдвигают горы
25. Копай без усталы и докопайся до истины

Участники на листах бумаги фиксируют номер пословицы и свое согласие

/несогласие с ней (+ или -). По окончании работы ведущий кратко рассказывает о стилях поведения в конфликте (уклонение, соперничество, приспособление, компромисс, сотрудничество), фиксируя их на доске. Участникам предлагается предугадать результаты теста, зафиксировав свои предположения рядом с ответами (5- балльная шкала). Затем проводится подсчет «плюсов»:

По результатам подводятся итоги:

- Вопросы 1-5 – стиль уклонения («стиль страуса»)
- Вопросы 6-10 – стиль соперничества («стиль акулы»)
- Вопросы 11-15 – стиль приспособления («стиль овцы»)
- Вопросы 16-20 – стиль компромисса («стиль лисицы»)
- Вопросы 21-25 – стиль сотрудничества («стиль совы»)

При обсуждении результатов важно подчеркнуть, что «хороших» и «плохих» итогов здесь нет. У каждого из нас есть свои «любимые» стили поведения в конфликте, однако, зная об этом и следя за своим поведением, при желании их можно изменить.

#### **4. Завершение занятия (3 минуты).**

### **Занятие 5.**

#### **Управление конфликтом**

**Цель занятия:** расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе знаний о стилях поведения в конфликте.

**Материалы:** бумага для записей, ручки, цветные карандаши.

#### **Ход занятия:**

**1. Приветствие (3 минуты),** повторение выводов о стилях поведения в конфликте, объявление темы

**2. Упражнение «Знаки» (12 минут).** Организуется работа в парах (за партами). Каждая пара выбирает один из стилей поведения в конфликте и рисует эмблему, выражающая суть этого стиля. Эмблемы собирает ведущий, потом показывает классу, класс догадывается, какой стиль изображен. В случае, если какой-нибудь стиль оказался не нарисованным, обсуждается вопрос о том, какую эмблему для него можно было бы предложить.

**3. Обсуждение «Плюсы и минусы стилей поведения в конфликте» (15 минут)**

По поводу каждого стиля организуется голосование: кто считает, что этот стиль однозначно полезен (или вреден) с точки зрения результатов конфликта (отвечая на вопрос, класс делится на «сидящих и стоящих»). Получившиеся подгруппы аргументируют свою точку зрения. В случае, если точка зрения всех учащихся совпадает, ведущий предлагает для анализа ситуацию, в которой видна обратная сторона обсуждаемого стиля. Делается вывод о том, какие стили поведения в конфликте уместны в различных ситуациях.

**4. Упражнение «Рисунок вдвоем» (12 минут)**

Группа делится на пары по принципу соседства по парте. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему (3 минуты). Затем рисунки представляются в группе, обсуждаются вопросы:

- Что нарисовано на рисунке?
- Как проходил процесс рисования?
- Какую стратегию поведения выбрал участник?

Делается вывод о наиболее подходящих стилях поведения в ситуации товарищеских отношений, совместного решения задач.

**5. Завершение занятия (5 минут)**

### **Занятие 6.**

#### **Самоконтроль в конфликте**

**Цель занятия:** расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе эмоциональной саморегуляции.

**Материалы:** бумага для записей, ручки, цветные карандаши, коробка.

#### **Ход занятия:**

**1. Приветствие (3 минуты),** повторение выводов о важности контролировать собственное поведение в конфликте

**2. Рисунок «Человек в конфликте» (12 минут)**

Ведущий предлагает представить себе человека, который в данный момент находится с кем-то в конфликте, и нарисовать его так, чтобы было понятно, что он именно конфликтует с кем-то. Рисунки не подписываются, отдаются ведущему. Ведущий показывает их классу и просит найти общие моменты. Обсуждается вопрос о том, можно ли разумно управлять своим поведением, когда тебя захлестнули эмоции.

**3. Алфавит эмоций (10 минут)**

На доске в столбик записываются буквы алфавита (кроме Ё, Й, Ъ, Ы, Ь). В обсуждении составляется список

эмоций, возникающих в конфликте

**4. «Аптечка самопомощи» (17 минут)**

Организуется работа в малых группах. Группы составляют списки приемов эмоциональной саморегуляции («посчитать до семи», «послушать музыку» и т.д.). По результатам составляется общий список.

**5. Завершение занятия (3 минуты)**

**Занятие 7.**

**Учимся разрешать конфликты**

**Цель занятия:** расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе анализа противоречия.

**Материалы:** бумага для записей, ручки, копилка конфликтов из занятия 2.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие (3 минуты)**, повторение выводов о важности контролировать эмоциональные реакции в конфликте

2. **Упражнение «Армрестлинг» (7 минут)**. Участники работают в парах с соседями по парте. Ведущий предлагает устроить турнир по армрестлингу.

«Сражения» проходят внутри пары, но основное соревнование проходит между парами: победит та пара, которая за одну минуту наберет как можно больше очков. По итогам игры формулируется основной вопрос, лежащий в основе продуктивных стратегий выхода из конфликта: «Что общего в наших намерениях?», «В чем наши цели и интересы совпадают?». Обсуждается важность понимания трех вопросов для разрешения конфликта:

- Что я делаю?
- Зачем я это делаю?
- Чего я хочу достичь?

3. **Групповое проигрывание конфликта (15 минут)**. Класс делится на три подгруппы: две стороны конфликта в конфликтогенной ситуации и наблюдатели. Первые две подгруппы представляют собой стороны конфликта. Необходимо

«от собственного лица» записать свои мысли друг о друге, чувства в адрес друг друга и предполагаемые действия в этом конфликте. Когда работа закончена, получившиеся

«конфликтные портреты» записываются на доску, после чего подгруппы получают возможность «отфильтровать» списки приписываемых им мнений, зачеркивая то, что, на их взгляд, неверно.

4. **Работы в малых группах (17 минут)**. Группы случайным образом получают конфликтную ситуацию из «копилки», после чего анализируют ее по следующему алгоритму:

Что сравниваем?	Что получается?
Мои интересы (Что?)	
Мои проблемы (Почему?)	
Его интересы (Что?)	
Его проблемы (Почему?)	
Результат общения (итог?)	
Мои предложения (Как?)	

Результаты обсуждаются совместно с классом.

**5. Завершение занятия (3 минуты).**

**Занятие 8.**

**Общение в конфликте**

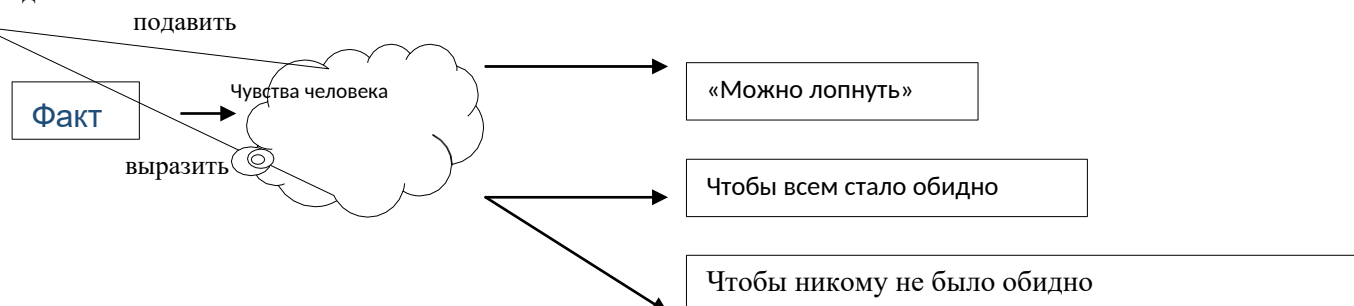
**Цель занятия:** расширение представлений о возможностях управления конфликтом на основе навыков эффективной коммуникации.

**Материалы:** бумага для записей, ручки, коробка.

**Ход занятия:**

1. **Приветствие (3 минуты)**, повторение выводов о закономерностях эмоциональных реакций в конфликте.

2. **Дискуссия «Способы безопасного выражения эмоций в конфликте» (15 минут)**. Обсуждается вопрос о том, как сделать так, чтобы эмоции не мешали продуктивному развитию конфликта, а, наоборот, помогали. С помощью ведущего формулируются возможные способы (не)выражения чувств в конфликте. Результаты обсуждения фиксируются на доске.



Ведущий объясняет алгоритм «Я-послания»: «Когда ты ..., я чувствую.... Давай мы...»

3. **Работа в малых группах (12 минут)**. Каждая группа получает карточку с заданием в виде ситуации, в

которой человек должен, не допустив ущемления своих интересов, не испортить отношения с партнером по взаимодействию. Участники каждой группы должны сформулировать все возможные исходы ситуации (см. схему, составленную по итогам обсуждения), иллюстрировав их репликами сторон, и представить группы свои варианты решения предложенной им ситуации. Примеры ситуаций:

- Одноклассник взял у меня тетрадь, чтобы переписать урок, и не отдает ее несколько дней
- Друг взял за правило, здороваясь со мной, ударять меня кулаком в плечо. Мне это не нравится
- Друзья придумали для меня прозвище, которое им кажется смешным, но меня обижает
- Сосед по парте с меня постоянно списывает, а учитель ругает меня, потому что думаю, что я нарушаю дисциплину и т.д.

**4. «Копилка обидок» (12 минут).** Каждый участник (анонимно) описывает на листе бумаги конфликтную ситуацию, свидетелем которой не был (не свою) и в которой одна сторона обидела другую. Пример: «Коля три раза подряд не сделал домашнее задание, объясняя это тем, что очень занят в спортшколе – готовится к важным соревнованиям. Мария Ивановна не стала слушать его объяснений, поставила «двойку» и назвала его ленивцем». Записи собираются в коробку. Затем ведущий случайным образом вытаскивает бумажки, зачитывает ситуации, класс переформулирует обидные высказывания в конструктивные.

**Завершение занятия (3 минуты)**

## Занятие 9.

### Качества, важные для бесконфликтного общения

**Цель занятия:** расширение представлений о личностных предпосылках эффективного поведения в конфликте.

**Материалы:** бумага для записей, ручки.

#### Ход занятия:

**1. Приветствие (3 минуты),** повторение выводов об алгоритме Я-высказывания

**2. Групповая оценка личности (20 минут)**

!!! Упражнение может проводиться только в том случае, если в классе нет актуальных конфликтов. Если класс внутренне конфликтен, целесообразно вместо групповой оценки провести сравнение самооценки с Я-идеальным (по аналогии с диаграммами теста Т.Лири).

Ведущий проводит с учащимися обсуждение: «Какие качества нужны человеку для того, чтобы не допускать конфликтов или же успешно разрешать возникшие противоречия». После обсуждения качества записываются на доске, выбираются 5 самых важных. Эти качества оставляются на доске, остальные стираются.

Каждый получает лист, пишет в верхней его части свою фамилию, а в нижней части ставит себе оценку: насколько эти качества, как мне кажется, выражены у меня (по 5-балльной системе). Затем нижний край оценочного листа загибается таким образом, чтобы проставленная оценка не была видна. Далее лист передается соседу по парте. Он оценивает степень развития качеств общения у того, чья фамилия написана наверху. Оценка снова ставится внизу, закрывается, и лист передается дальше (передача листов организуется по кругу). После того как все оценочные листы обойдут полный круг, они возвращаются к своим владельцам. Развернув их, учащиеся увидят, как их качества общения оценивают одноклассники. Можно подсчитать среднюю оценку, выставленную товарищами, и сравнить ее со своей самооценкой (она самая первая, самая нижняя в оценочном листе).

**3. Упражнение «Шаг навстречу (17 минут).** Проводится эксперимент: двух друзей (это в данном случае важно) просят выйти к доске и стать лицом друг к другу с разных сторон класса. Затем им дается такое задание: сделать шаг навстречу другу и сказать ему что-либо приятное. Обсуждается скорость выполнения задания и те сложности, которые возникли. Затем аналогичное задание выполняется в парах соседями по парте, «шаги» осуществляются пальцами рук.

**4. Завершение занятия (5 минут)**

## Занятие 10.

### Подведение итогов

**Цель занятия:** закрепление результатов проделанной работы, анализ ее эффективности.

**Материалы:** бумага для записей, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, клей, ножницы, журналы, большие листы бумаги (не более формата А2).

#### Ход занятия:

**1. Приветствие (3 минуты),** повторение того, какие темы обсуждались в рамках прошедших классных часов

**2. Работа в командах (40 минут).** Организуются команды по 7-10 человек, которым предлагается создать из подручных материалов плакат, посвященный тематике прошедших занятий. На плакате должны быть следующие разделы:

- Название
- Информация о том, что такое конфликт
- Информация о том, как можно разрешать конфликты
- Любая другая информация, важная с точки зрения участников команды.

Плакат может быть оформлен в любом стиле, с использованием рисунков, аппликаций и т.д. Заметки могут быть в любом жанре, включая стихотворный. В начале работы ведущий помогает командам организовать совместную работу, разделив функции между участниками, затем помогает следить за временем. Готовые плакаты представляются классу. Они могут остаться в помещении класса как «пособия по конфликтологии».

**3. Завершение работы (2 минуты).**