Министерство труда, социального развития и занятости населения Республики Алтай

Автономное учреждение Республики Алтай «Комплексный центр социального обслуживания населения»

**Методические рекомендации**

**тренинговых занятий направленных на формирование навыков конструктивной коммуникации для семей, где родитель(и) имеют алкогольную, наркотическую или иную форму зависимостей**

г. Горно-Алтайск

2021 г.

Методические рекомендации тренинговых занятий направленных на формирование навыков конструктивной коммуникации для семей, где родитель(и) имеют алкогольную, наркотическую или иную форму зависимостей- г. Горно-Алтайск-2021

Методические рекомендации разработаны в помощь специалистам по работе с семьей муниципальных управлений социальной поддержки населения Республики Алтай. Подготовленный материал направлен на эффективные коммуникации в детско-родительских отношениях.

Составитель: Согодина С.М., психолог, медиатор автономного учреждения Республики Алтай «Комплексный центр социального обслуживания населения»

**Пояснительная записка**

Общение людей друг с другом - чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Неэффективность в общении может быть связана с полным или частичным отсутствием того или иного коммуникативного умения, например, умения ориентироваться и вести себя в конкретной ситуации. Это может быть вызвано недостаточным самоконтролем, например, из-за неумения справиться с перевозбуждением, импульсивностью, агрессией и т. д. Каждый из нас учится этому в ходе всей своей жизни, приобретая опыт, который часто строится на ошибках и разочарованиях.

Очень важна тема общения в неблагополучных семьях, для успешного выстраивания конструктивной коммуникации между членами семьи.

Можно ли научиться общению, не используя для этого только свой реальный опыт? Да, и сделать это возможно при помощи упражнений, на занятиях, и даже при помощи игры. Ведь на занятиях, проигрывается модель жизненной ситуации, в частности общения, в процессе которой члены семьи приобретают определенный опыт. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, родитель и ребенок не чувствуют той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это дает возможность больше пробовать, проявлять творчество, искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом и не бояться «поражения».

В программе тренинговых занятий представлены упражнения, способствующие развитию навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях, с доступными приемами и методами выхода из них.

 Программа рассчитана не только на формирование навыков конструктивного общения, но и на осознание семьями необходимости и эффективности применения данных навыков в повседневной жизни.

**Цель тренинга:**

формирование навыков позитивного общения и развитие способности к конструктивному решению конфликтов.

**Задачи:**

ознакомить с понятием конфликт;

выявить собственный стиль поведения в конфликтной ситуации;

отработка навыков конструктивной коммуникации.

**Время:** 6 часов (3 дня по 2 часа)

**Участники:** семьи (родитель и ребенок),где родитель(и) имеют алкогольную, наркотическую или иную форму зависимостей.

**Необходимый материал:** мяч, чаша с водой, 3 ватмана, 2 маркера, бланк ответов к тесту «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации», изображения животных лисы, совы, медвежонка, черепахи, акулы (для каждого участника), доски подставки (для каждого участника), бумага для упражнения «Мои возможности», музыка для упражнения «Релаксация», ноутбук с колонками, таблички с качествами людей, светофорики красные и зеленые, 2 цветных мешочка (черный и белый), очки, цветные карточки виде человеческой стопы.

**Ожидаемые результаты:**

приобретение опыта анализа своих установок в различных конфликтных ситуациях;

 овладение конструктивными способами и приемами общения;

овладение навыками выбора продуктивной стратегии общения осознанно и компетентно;

 уважать себя и окружающих.

**Тема: Формирование навыков конструктивного общения.**

 **«Конфликт. Разрешение конфликтов» (1 день)**

**Цель:** осознание участников тренинга собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.

**Ход занятия**

**Настрой группы на занятие.**

**Упражнение на знакомство «Снежный ком».**

**Цель**: познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

 «Здравствуйте. Я рада вас приветствовать на нашем занятии. Первая часть сегодняшнего занятия будет посвящено проблеме конфликтов. И предлагаю начать встречу со знакомства необходимо по очереди называть свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени.

Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными.

**Для примера начну с себя:**

Наташа независимая и т.д.

**Упражнение «Пожелание».**

**Цель**: создание доброжелательной атмосферы, настрой на плодотворную работу.

Пожелания друг другу на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, вплоть до одного слова. Вы бросаете мяч тому, кому хотите пожелать что-либо, называете имя и одновременно говорите пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему называет имя, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, постараемся никого не пропустить».

**Обсуждение:**

- Что чувствовали, когда высказывали свои пожелания другому?

- Какие у вас были чувства и состояния, когда к вам обращались с пожеланиями?

В семье у каждого члена семьи свои взгляды, интересы, требования и т.д. Немудрено, что в каждом пространстве (в школе, на работе, дома и т.д.) при их совместной деятельности возникают множество конфликтных ситуаций.

Согласитесь, что в повседневной жизни мы являемся свидетелями, а зачастую и участниками различных конфликтов.

**Упражнение «Дать понятие конфликт»**

 **( Работа в группах)**

Сейчас мы разделимся на 2 группы: для этого рассчитайтесь на первый второй, Подумайте и напишите в каждой группе ответы на вопросы:

**Как вы думаете, что - же такое конфликт?**

**Что чаще всего является причиной конфликта?**

*Обсуждение:* **что такое конфликт?**

**1 группа**

**2 группа**

И так, перейдем к самому понятию конфликт.Конфликт (от лат. conflictus) означает столкновение. Или же конфликт можно понимать как противостояние субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

«Конфликты - это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, игнорирует, ущемляет другая сторона».

По мнению социолога В.А.Ядова: «Конфликт - это нормальное состояние общества; в любом обществе всегда, во все времена существовали, существуют и будут существовать конфликтные ситуации». Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии.

***Притча. Мудрецы и слон***

*Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, - сказал один мудрец, - мы ощупаем его». «Хорошая идея, - сказали другие, - тогда мы будем знать, какой он - слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» - закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» - воскликнул он. «Вы оба неправы, - сказал третий, - он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», - воскликнул четвертый. «Нет, нет, - закричал пятый, - слон, как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, - сказал он, - слон похож на змею». -«Нет, на веревку!» «Змея!» «Стена!» «Вы ошибаетесь!» «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.*

- Как вы думаете, что лежит в основе этого конфликта?

(Это непонимание, спор, расхождение мнений. Причины, вызывающие конфликты, настолько разнообразны, что пока не поддаются строгой классификации).

 **Упражнение «Поменяйтесь»**

**Цель:** повышение групповой динамики, усиление концентрации внимания.

 *«Поменяйтесь местами те, у кого....»*

Называется предмет (или действия), который есть у некоторых, например: черные туфли, джинсы и т.д. *«Те из вас, у кого есть этот предмет, должны поменяться местами. Приготовились, начали «Поменяйтесь местами те, у кого...»* «У кого карие глаза», «Кто утром чистил зубы», «кто в джинсах», и т. п.. Хорошо, немного размялись, продолжаем работу дальше.

**Обсуждение:**

 **Скажите каковы причины возникновения конфликтов?**

В своей жизни вы, наверное, сталкивались с конфликтами, конфликтными ситуациями. Опишите их, и что вы при этом чувствовали.

***Участники приводят примеры из своей жизни***.

Судя по вашим ответам, вы испытывали отрицательные эмоции, в основном гнев, раздражение, обиду. А можно ли было избежать конфликта? Каким образом?

Иными словами, надо было не злиться и кричать (а то и кидаться драться), а сохранять спокойствие. Что это значит?

**Сохранять спокойствие означает:**

Относиться к другим с уважением, выслушать точку зрения другого человека до конца.

Контролировать себя! Не позволять гневу или страху насилия победить вас.

Говорить тихо, не оскорблять. Дать другому человеку шанс отступить.

Сдерживать себя, например, лучше уйти, извинившись при этом.

Идти на компромисс (уступить в чем-то).

По возможности использовать юмор.

Что же является источником возникновения конфликтов:Прежде всего это - неумение контролировать своё эмоциональное состояние; скрытность;недопонимание; агрессивность; различие целей, интересов и т.д.

Человек должен обладать умением определять момент зарождения конфликта, эффективно улаживать споры и разногласия. Конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Такие знания помогут принять правильное решение в будущем и избежать конфликта.

**Виды конфликтов разнообразны, выделяют:**

***Внутриличностный конфликт***, где участниками конфликта выступают не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности, часто кажущиеся или являющиеся несовместимыми: потребности, мотивы, ценности, чувства. Это так называемое умение «жить в ладу с самим собой».

***Примеры внутриличностного конфликта***

**Самый простой пример внутриличностного конфликта**- выбор профессии.

Родители требуют поступать в престижный вуз, ни о чем другом слушать не желают. Ребенок очень любит и уважает родителей, боится их огорчить, но категорически хочет поступить в другой вуз. Или вообще в техникум (колледж). Или пойти работать.

И он мучительно решает внутри себя, что ему делать: покориться родительской воле и приобрести профессию, от которой его с души воротит, или пойти наперекор родителям, выбрать профессию самому, но испортить с ними отношения, может быть, надолго.

***Межличностный конфликт***-*это самый распространённый тип конфликта*- представлен двумя сторонами.

Межличностный конфликт может быть ВЕЗДЕ.

Межличностный конфликт проявляется во взаимодействии между двумя и более лицами. В межличностных конфликтах субъекты противостоят друг другу и выясняют свои отношения непосредственно, лицом к лицу. Это один из самых распространенных типов конфликтов. Они могут происходить как между одноклассниками, так и между самыми близкими людьми. В межличностном конфликте каждая сторона стремится отстоять свое мнение, доказать другой ее неправоту, люди прибегают к взаимным обвинениям, нападкам друг на друга, словесным оскорблениям и унижениям и т. п. Такое поведение вызывает у субъектов конфликта острые негативные эмоциональные переживания, которые обостряют взаимодействие участников и провоцируют их на экстремальные поступки. В условиях конфликта становится трудно управлять своими эмоциями. Многие его участники после разрешения конфликта еще долго испытывают негативное самочувствие.

***Примеры межличностного конфликта***

Студенты одной комнаты общежития спорят о том, кому проводить уборку. Один считает, что все должны убираться по очереди, другой же уверен, что чаще пусть наводит порядок тот, кто больше всех мусорит.

Муж с женой не могут найти общий язык в вопросе воспитания сына. Межличностный конфликт разгорается тогда, когда дошкольник отказывается сам одеваться, прося сделать это родителей. Отец запрещает матери одевать сына, но та все равно помогает ребенку.

***Межгрупповой конфликт.***Участниками являются различные группы, между которыми могут возникать конфликты.

***Примеры межгруппового конфликта***

 территориальные;

 сословные;

 классовые;

 профессиональные;

 поколений;

национальные;

 родственные.

***Между личностью и группой***. Группа устанавливает свои нормы поведения и общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт между личностью и группой.

Конфликт между личностью и группойможет быть обусловлен тем, что ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями отдельной личности. К конфликтам данного рода относятся «адаптационные конфликты». Они возникают между новичками и сложившимися в данной группе правилами и нормами межличностной коммуникации.

**Функции конфликта:**

**Позитивные:**

разрядка напряжённости между конфликтующими сторонами;

получение новой информации об оппоненте.

**Негативные:**

большие эмоциональные, материальные затраты;

ухудшение отношений;

потеря контактов.

Таким образом, конфликт нельзя рассматривать только как отрицательное явление.

Каковы же стадии конфликта?

стадия - возникновение конфликта (появление противоречия)

стадия - осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы с одной стороны. В конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта. ***Приведём пример из древнекитайской литературы: «Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор и глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нём вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашёл свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора».***

Стадия - конфликтное поведение.

Стадия - исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

***Тест. «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации».***

***Инструкция:*** *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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | №вопроса | баллы | №вопроса | баллы | №вопроса | баллы | сумма |
| «А» | 1 |  | 6 |  | 11 |  |  |
| «Б» | 2 |  | 7 |  | 12 |  |  |
| «В» | 3 |  | 8 |  | 13 |  |  |
| «Г» | 4 |  | 9 |  | 14 |  |  |
| «Д» | 5 |  | 10 |  | 15 |  |  |

1.Предлагаю мир.

2.Пытаюсь обратить все в шутку.

*Бланк ответа*

Обработка результатов теста: Подсчитайте количество баллов по строчкам А. Б, В, Г, Д – соответственно. Каждая буква соответствует определенному типу поведения, проставьте количество баллов по каждой строке и определите свой ведущий тип поведения. Наибольшая сумма указывает на индивидуальные особенности поведения*.*

Поднимите руки те, которые набрали больше всего баллов по 1 шкале и раздаёт им картинки с изображением акулы; по II шкале - картинки с изображением совы; по III шкале - картинки с изображением лисы, по IV - медвежонка, по V - черепахи.

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 считает себя правым. **Тип 1 «Акула»** - силовая стратегия цели, конфликт решается выигрышем только для себя (доминирование).

Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Преимущества: не копятся отрицательные эмоции; подходит для экстремальных ситуаций.

Недостатки: конфликт не решается справедливо; постоянный конфликт со всеми

**«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. **Тип 2 «Сова»** - мудрая птица, ценит и цели, и взаимоотношения, открыто определяет позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремится найти решения, удовлетворяющие всех участников (сотрудничество).

Преимущества: справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки: «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

**«В»**- это «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс. **Компромисс**– это уступка во мнениях или действиях с обеих сторон. Путем и на основании взаимных уступок достигается разрешение конфликтных положений между сторонами. Может также означать – взаимное соглашение. *Соглашение представителей разных точек зрений и интересов на основе взаимных уступок.*

**Тип 3 «Лиса»** - стратегия хитроумного компромисса, при хороших взаимоотношениях добивается осуществления своих целей (компромисс).

Преимущества: быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки: может накапливаться неудовлетворённость у людей

**«Г»**- «мягкий» стиль. Своего противника вы уничтожаете добротой. С готовностью встаете на точку зрения противника, отказываетесь от своей.**Тип 4 «Медвежонок»** - сглаживание углов: такие люди любят, чтобы их понимали и ценили, ради чего жертвуют успехом (уступчивость).

Преимущества: Сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки: конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращают

**«Д»**- «уходящий» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения»*.* **Тип5 «Черепаха»** - уход под панцирь, отказ от достижения целей и от участия во взаимоотношениях с другими участниками, один из вариантов самодостаточности (избегание).

Преимущества: это «безопасный стиль в опасности»; человек сам конфликты не создаёт.

Недостатки: конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

Теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте.

**Упражнение «Линеечка» ( участники разделены на две команды)**

**Цель**: помощь участникам группы лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении, мобилизация внутренних ресурсов на выполнение задания.

Инструкция: каждая команда с помощью жестов и мимики (невербальное общение) строятся по:

-росту;

-по цвету глаз;

-по размеру обуви;

-по месяцам рождения;

-от А до Я(имена)

-от номера квартиры 1.

*Обсуждение.* Что помогло в коллективной деятельности? Что мешало? Какие ощущения испытывали в результате поражения, победы?

**Подведение итогов:** Ответьте на вопрос: «Что вы сегодня получили или узнали для себя? Ответ начинать со слов «Я сегодня увидел(а), услышал(а), почувствовал(а), сделал(а)…»

**Формирование навыков конструктивного общения.**

**Мы все разные. (2 день)**

**Цель:** демонстрация индивидуальных особенностей человека; учить осознавать свои чувства, эмоции и состояние, понимать и учитывать эмоциональное состояние другого человека

**Приветствие. Меняются те, кто…**

**Цель**: разогрев группы.

Все участники сидят в кругу, стул ведущего убирают. Ведущий продолжает фразу «меняются те, кто» (добрый, веселый, у кого длинные волосы, голубые глаза и т.д.). Те, у кого есть этот признак меняются местами.

**Упражнение «Похожие и разные».**

Доска делится на две части.

Сейчас мы проведем небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на две команды. От каждой команды вызывается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в ком-то из вас (выходят в центр два участника). Одна команда находит только сходство, а другая – различия. За каждый правильный ответ я буду ставить на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Итак, всем ли понятны правила игры?

- Что понравилось в игре?

- Что не понравилось в игре?

- Какие выводы мы можем сделать?

**Выводы:** все люди разные, но у них есть много похожего.

**Упражнение «Темные и светлые мешочки».**

На доске нарисованы два больших мешка, достаем заранее заготовленные таблички, на которых написаны качества людей, и предлагаем участникам занятия коллективно рассортировать эти качества на «темные» и «светлые» (положительные качества и отрицательные). Выбирается помощник, который с помощью магнитов будет прикреплять таблицы к доске («складывать в мешки»). При этом под темными качествами будут пониматься те, которые мешают жить мирно и счастливо как самому человеку, так и его окружению. Соответственно, под «светлыми» те, которые помогают. *(Список качеств в приложении №1)*

**Упражнение «Светофорики».**

Участникам раздаются зелено-красные «светофорики» - кружочки из ватмана, зеленые с одной стороны, красные с другой, диаметром примерно 4-5 сантиметров. Ведущий указкой показывает качества, помещенные в мешочки в предыдущем упражнении.

- Подумайте, присутствует ли у вас это качество, и ответьте при помощи «светофорика». «Да» - зеленый цвет, «нет» - красный. (ведущий тоже играет)

- Поднимите руку у кого были качества только из одного мешочка.

Вместе с участниками делается вывод о том, что в каждом человеке, как правило, присутствуют и «темные» и «светлые» качества. Нет только плохих или хороших людей, в каждом человеке есть хорошее и плохое. Мы должны стараться замечать в других людях только хорошее.

**Упражнение** «**Палитра стратегий поведения в ситуации».**

*Инструкция: вы уже раз*делились на 2 группы. Каждая группа получает по 1 ситуации. В задачи группы входит проиллюстрировать 5 существующих стилей реагирования в предлагаемой ситуации.

***Ситуация для 1 группы***. Ваш друг вчера занял у вас 100 рублей на обед и обещал вернуть на следующий день. Вы понадеялись на его честность и сегодня денег с собой не взяли.

***Ситуация для 2 группы.*** Сосед по парте во время контрольной заглядывает к вам в тетрадь и навлекает на вас неприятности.

***Обсуждения:*** Какой из стилей реагирования наиболее удачный, ресурсный.

А разрешить конфликт Вам поможет следующий алгоритм:

**1 шаг:** Почему?

Узнать почему участники конфликта хотят того, чего они хотят.

**2 шаг:** Зачем?

Установить потребности участников, а не только их цели

**3 шаг:** Как?

Каковы варианты решения?

**4 шаг:**Что?

Какое решение устроит всех.

Чтобы не допустить возникновение конфликта необходимо знать правила бесконфликтного общения:

1.Не употребляйте конфликтогены: это слова, которые могут привести к конфликту.

2.Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген

3.Проявляйте эмпатию (эмоциональную восприимчивость, сопереживание) к собеседнику.

4.Делайте как можно больше благожелательных посылов

*Если всё же конфликт назрел существуют эффективные способы его разрешения:*

1.Нельзя откладывать решение назревшего конфликта.

2.Если конфликт неизбежен, сами выступайте его инициатором.

3.Стремитесь искренне и серьёзно понять точку зрения другого.

4.Свою ошибку, неверный шаг признавайте быстро, опережайте возможную критику.

5.Удерживайте за собой инициативу, диктуя эмоции, в первую очередь - спокойствие.

**Как выйти из конфликтной ситуации?!**

1. Важно не только помнить о своей позиции и понимать позицию другой стороны.

2.Ищите понимание, а не победу. Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт.

3.Следите за тем, что говорите. Иногда бывает лучше и промолчать.

4.Говорите о проблеме, а не о человеке.

5.Будьте искренни с собой и собеседником.

6.Управляйте своими эмоциями.

7.Если конфликт стихает, выходите из него. Простите себя и своего противника.Прощение освобождает, восстанавливает взаимоотношения, устраняет отрицательные эмоции.

**Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации**.

***Снять эмоциональное напряжения в конфликте поможет***

Есть множество вариантов выхода из стресса. Одно из них это посмотреть на горящую свечу и расслабиться.

*Психическая саморегуляция*– это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

*Спонтанные (неосознанные) способы саморегуляции:*

- смех, улыбка, юмор;

- размышления о чём-то греющем душу, приятном;

- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

- наблюдение за пейзажем за окном;

- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

- вдыхание свежего воздуха;

- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;

- танцы;

- музыка;

- вкусная еда;

- массаж;

- сон.

Саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях:

1. Способы, связанные с управлением дыхания;

2. Способы, связанные с управлением тонуса мышц, движением;

3. Способы, связанные с управлением мысленных образов;

4. Способы, связанные со словесным воздействием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

*Важно:*

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;

- осознать их;

- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием.

**Упражнение** -**саморефлексия «Мои возможности»**

1. На листе бумаги нарисуйте собственную ладонь.

2. В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях.

3. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов.

 Участники 5 минут выполняют предложенное задание. После этого желающие озвучивают свои ответы.

**Упражнение «Карикатура на врага».**

Нарисуйте своего «врага» в виде сказочного животного. Да пострашнее! С рогами, клыками, копытами.

Время на выполнение этого задания -*5 минут*.

И дальше с ним можно поиграть. К примеру, у вас конфликты с одноклассницей (-ком), братом или с сесетрой. Вот и нарисуйте ее (его) в виде огнедышащего дракона. А потом «посадите» в клетку с огромными замками. Или отправьте ее (его) на другую планету в большущей ракете. Все, конфликт исчерпан! А теперь прислушайтесь к своим эмоциям. Как вы думаете, почему, нарисовав карикатуру на своего врага, да еще и отправив его в клетку или на далекую планету, вам стало легче?

**Упражнение «Релаксация»***.*

Давайте немного отдохнём и выполним упражнение, которое впоследствии вы сможете выполнять в любое время, когда почувствуете себя обиженными на кого-то. Оно даёт выход скопившейся негативной энергии. Поможет вам выходить из конфликтных ситуаций.

***Инструкция:*** Стоя, напрягите все мышцы и сделай глубокий вдох. Задержите дыхание и мышцы в состоянии напряжения на несколько секунд. Выдохните! Почувствуйте, как напряжение покидает вас с головы до ног. Повторите свои действия несколько раз. Выполняя это упражнение, всё время думайте о том человеке, который вызвал у вас гнев и раздражение. Чувствуете, как отрицательные эмоции, обида, плохое настроение, агрессивность оставляют вас: достигают кончиков пальцев ваших ног и через подошву обуви выходят наружу. Сделайте шаг вперед, оставив «гнев» позади.

Закройте глаза и вспомните всех, на кого вы за что-либо обиделись. Постарайтесь мысленно их простить.

Избавится от накопившейся обиды и гнева вам поможет следующее упражнение.

**Упражнение «ЧАША СПОКОЙСТВИЯ»**

**Цель:**бережное и внимательное отношение друг к другу.

Я предлагаю вам по очереди передать друг другу эту чашу, которая наполнена водой до краев так, чтобы не уронить ни одной капли.

**Подведение итогов.**

Выскажите, пожалуйста своё мнение о занятии

Что Вы узнали о конфликте? Что Вас заинтересовало больше всего? Что больше всего понравилось?

Общее мнение о занятии?

«Проживая жизнь, мы вновь и вновь попадаем в конфликтогенную зону, но мы не должны пугаться этого объективного обстоятельства. Нам необходимо разрешать конфликты так, чтобы никто не видел, что конфликты были. Используйте, конструктивные пути решения конфликта это поможет вам сохранить друзей и не обрести врагов».

**Тема: Формирование навыков конструктивного общения.**

**Мы все разные. (3 день)**

**Цель:** демонстрация индивидуальных особенностей человека; познакомить техникам выстраивания конструктивной коммуникации.

**Ход занятия.**

**Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** нейтрализация внутреннего напряжения через умение сказать доброе слово друг другу, вырабатывание приема активного слушания в ситуации эмоциональной напряженности и умение отмечать собственные достоинства.

По кругу один говорит комплимент своему соседу справа, задача слушающего повторить сказанное в его адрес озвучить свои достоинства. *Например:*

-Аня, у тебя открытый взгляд и искренняя улыбка.

-Да, действительно, у меня открытый взгляд и искренняя улыбка, а еще я быстро устанавливаю контакт и нахожу общий язык с окружающими.

*Рефлексия:*

Что легче - принимать или дарить комплименты?

Какие чувства испытывали, принимая и говоря комплименты?

Какие ощущения возникали при проговаривании своих достоинств?

Слова психолога Пэна: «Если одно - два слова могут сделать человека счастливым, то нужно быть последним негодяем, чтобы не сделать этого». Доброе слово, искренний комплимент, похвала, являются средством создания атмосферы психологического комфорта и доверия, что нейтрализует эмоциональное напряжение.

**Упражнение «Впустите меня в круг»**

**Цель** игры - бесконфликтное разрешение ситуации.

Участники встают в круг, 4 желающих выводятся за дверь (круг - это государство живущее по своим правилам, они впускают в круг участника только тогда, когда услышат слово «пожалуйста») участников из - за двери впускают по одному, дается задание всеми путями попасть жить в это государство), кто не попал в круг садится в сторонку, приглашается следующий и т.д.

**Вывод:** часто мы идём напролом, добиваясь поставленной цели, не задумываясь об интересах и чувствах других людей.

 Мы часто встречаем разных людей, кто-то из них похож на нас, кто-то отличается, кто-то кажется нам необычным и даже странным. И все мы по-разному воспринимаем и относимся к тем, кто не такой как мы. Каждый из вас не только не повторим, но и до конца не непознаваем, потому что сложнее человека природа ничего не создала. И одно из самых увлекательных занятий - узнавать что-то новое о самом себе и о своих близких. Мы будем учиться слушать и понимать друг друга и учиться жить дружно со всеми взрослыми, родственниками и окружающими.

**Упражнение «Снежинка»**

Сейчас я раздам вам бумагу. У каждого из вас в руках лист бумаги. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее, соблюдая главное условие: не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

1.Сложите лист пополам.

2.Оторвите правый верхний уголок.

3.Опять сложите лист пополам.

4.Снова оторвите правый верхний уголок.

5.Сложите лист пополам.

6.Оторвите правый верхний уголок.

Продолжайте эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку и покажите ее всем присутствующим. Сейчас я прошу вас найти среди остальных снежинок точно такую же, как ваша. Снежинки должны быть совершенно одинаковые. Нашли?

**Вывод:** у вас были совершенно одинаковые листы, и все вы слушали одинаковую инструкцию, однако снежинки у всех получились разные. Так и в ситуациях общения и конфликтных ситуациях мы все видим, слышим и чувствуем по-разному. Мы призываем вас подумать об этом. Каждый имеет возможность на защиту своих интересов вне зависимости от того, взрослый он или ребенок.

**Упражнение «Работа со сказкой».**

В некотором царстве, в некотором государстве жил-был купец. Была у него лавка богатая. Все в ней было и шелка, и кушанья изысканные. Купец по всем странам ездил, привозил отовсюду разные диковины.

Однажды решил он поплыть на другую сторону земли. Там было загадочное восемьдесят девятое царство. Кого ни спрашивал купец, никто там еще не был. Разные легенды ходили про эту землю: про двухголовую собаку, которая врагов за сто верст чуяла, про птицу-орлана, которая видела, что на другом краю земли делается. До того стало купцу интересно, что решил он туда попасть.

Путь предстоял неблизкий. Собрал купец самых лучших матросов, самый крепкий корабль купил, запасся припасами и поплыл. Плыли они долго, разных чудес насмотрелись, много бурь страшных выдержали. Иной раз хотелось купцу назад повернуть, к дому родному, но что-то останавливало его, вперед гнало. Устали моряки, измучились, к дому повернуть просят. Тут крик раздался: «Земля, земля!» Только сошли они на берег, как на море шторм поднялся.

Пошли матросы на ночлег размещаться. Купец тем временем узнал, где можно лавку открыть. Разложил он товары свои по полкам. Стали к нему жители местные заходить, товарами интересоваться. А купец от всех нос воротит: мол, запах от них противный, да и одеты они уж больно грязно, манерам не обучены. Весь день купец нос платком закрывал и глаза отводил, чтобы жителей не видеть. Да еще нос задирал: мол, вы все глупые, необразованные, а я-то уж и в университетах обучался. Несподручно, мол, мне с вами разговаривать.

Покупатели недовольными из его лавки выходить начали. Никто туда идти не хочет. Призадумался купец: «Если так и дальше будет, разорюсь я. Что же делать мне?» сидел он и горевал возле своей лавки. Проходил мимо старичок. Остановился, на купца посмотрел и сказал: « Все люди - что цветы на поляне: красивые и незаметные, душистые и без запаха. Разные они. Только все они к солнышку тянутся». Сказал старичок слова эти и пропал.

- Что запомнилось в сказке?

- Что важного узнал купец?

- Как вы поняли слова старичка?

Все люди разные, но каждому хочется, чтобы его уважали и любили и относились к нему по-доброму.

**Упражнение «Испорченный телефон».**

**Цель:** сформировать представление об общении как о психологическом явлении. Продемонстрировать искажение информации при ее передаче от человека к человеку, важность обратных связей в общении и навыков эффективного слушания.

Все участники, кроме одного, выходят за дверь. Оставшемуся участнику ведущий передает в устной форме сообщение, содержащее несколько предложений, которые касаются какой-либо темы, одинаково интересной для всех игроков.

**Пример сообщения: *В нашей школе открывается тренажерный зал. Тренажерный зал будет работать по вечерам, но пускать туда будут только тех, у кого нет двоек.***

Узнавший новость участник, зовет в кабинет следующего и передает сообщение ему, тот - следующему и т.д. В конце игры сравнивается первоначальная информация и та, что была получена последним участником игры.

**Психологический смысл:** он позволяет очень хорошо показать, как искажается информация в процессе коммуникации, как важно внимательно слушать и запоминать слова собеседника.

**Обсуждение**: что вызвало искажения информации? Какие блоки информации исчезли и исказились в первую очередь? Что следует делать, чтобы информация передавалась более точно? Насколько точна информация, полученная «через третьи руки»?

**Игра «Мы с тобой сегодня похожи и непохожи…»**

Ребята, наше занятие на сегодня закончилось. Посмотрите внимательно на вашего соседа слева. Подумайте, чем он сегодня похож и не похож на вас. Каждый из нас скажет своему соседу такую фразу: «Мы с тобой сегодня похожи и не похожи…» и передаст клубочек соседу. Говорить будем по очереди, я начну первой.

**Упражнение «Варианты общения»**

Участники разбиваются на пары.

*«Синхронный разговор».* Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, «Книга, которую я прочел недавно». По сигналу разговор прекращается.

*«Игнорирование».* В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

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

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

**Вывод:**

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?

 - Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?

 - Что помогает вам в общении?

**Техника «Я - высказывание**» - это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребёнку о своих чувствах и отрицательных переживаниях.

**1. Скажите то, что чувствуете….Я…………….чувствую\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(раздражение)**

**2. Скажите, почему… Когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(ты без спроса берешь мой карандаш).**

**3. Скажите то, что вы хотите… Пожалуйста,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(сначала спроси меня).**

***Вечно ты хамишь!***/ Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.

***Ты всегда ужасно себя ведешь!***/ В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

***Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!*/** Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ты меня никогда не слушаешь.** | ***Я разочарован, мне необходимо, чтобы ты меня услышал.*** |
| **Ты все время крутишься около меня. Я не могу дышать!** | ***Мне нужно мое личное пространство и немного времени, чтобы побыть одному.*** |

2. Главная техника, которой родителям следует научиться это **активное слушание** в

сложных ситуациях: когда ребенку грустно, трудно или плохо. Дать ребенку понять, что в трудную минуту его слышат, к его проблеме неравнодушны, его понимаю. Чтобы активно слушать, нужно «возвращать» ребенку то, что он говорит, обозначая при этом чувства ребенка: *Когда ребенок говорит.* **Я не хочу делать уроки!** *Тебе неприятно заниматься русским языком.* **Нет, просто там очень много! *Ты боишься не успеть до завтра.***

**А сейчас потренируемся будем «Ты- высказывания» перефразировать в «Я- сообщение или высказывание»**

***«Ты - высказывание»* /«Я - высказывание»**

*Ты никогда меня не слушаешь!*/ Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

*Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?*/ Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

|  |  |
| --- | --- |
| **«Ты» сообщения** | **«Я» сообщения** |
| Ты никогда не даешь мне решать, что я хочу делать. | Я бы хотел иметь право высказывать свое мнение в отношении того, чего я хочу. |
| Ты меня вечно раздражаешь. | Я зол. |

**«Как общаться с ребенком?»**

 Безусловное принятие. Первое правило общения родителя с ребенком принятие его таким, какой он есть, без условий и требований. Ребенок должен жить с ощущением, что он в любом случае любимый, желанный, ценный и дорогой, даже если он поступил неправильно. Выражать недовольство можно и нужно, но не самим ребенком, а конкретными его действиями. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо», а еще лучше «мне плохо от того, как ты поступил».

**Упражнение на завершение «В добрый путь»**

Цель: рефлексия, подведение итогов.

Содержание: ведущий: «У вас на столах приготовлены карточки из цветного картона в виде человеческого следа. Напишите два пожелания, исходя из той информации, которую вы получили на занятии. Развесим их на доску под заголовком « В добрый путь».

- В завершение нашего занятия мы хотим поделиться с вами разработанными практическими психологами«Заповедями поведения в конфликтной ситуации». Ихочень легко запомнить при помощи ключевого слова **КОНФЛИКТ**. В этом слове количество букв соответствует количеству заповедей:

**К** - критику по возможности устранить! (она нежелательна, ибо выступает в роли психологического топора или зеркала, в котором человек выглядит неполноценным. В случае неизбежности критика должна быть конструктивной, корректно-щадящей и подаваться в соответствующей обстоятельствам форме).

**О** - ответственность на 100 % брать на себя! (как сказал И. Гете, «В споре виноват тот, кто умнее»).

**Н** - непонимание предмета споров, интересов сторон и их позиций устранять! (если уподобить конфликт сорняку, то инцидент – это ботва, а корнем является конфликтная ситуация, на ней и следует сфокусировать внимание).

**Ф** - фон конфликта не расширять (шаг влево, шаг вправо (прошлые прегрешения, переход «на личности» и т.д.) – это расстрел самого себя!

**Л** - «леди / джентльмен» (из этого образа не выходить!).

**И** - интересы искать общие! (надо спрашивать не только «Чего Вы хотите?», но и «Почему Вы хотите этого?» Ответ на первый вопрос раскроет позиции оппонента, на второй - интересы. В итоге появится реальная возможность «выйти из окопов войны на общий плацдарм» и начать совместный поиск приемлемого для обеих сторон решения).

**К** - конструктивное решение искать сообща! (все возражения и нападки следует переводить в конструктивную форму, задавая вопрос: «Что предлагаете делать?»).

**Т** - терпимость сохранять в любых ситуациях! (это психологически мудро и выгодно. Стакан, наполовину наполненный водой, можно рассматривать и как наполовину пустой, и как наполовину полный. Отсутствие мудрости - это не преступление, но потеря многих возможностей).

*Приложение №1*

**Положительные качества**

Аккуратность

Активность

Альтруизм

Артистичность

Бескорыстие

Благородство

Бесстрашие

Вежливость

Великодушие

Вера

Верность

Внимательность

Воля

Выдержка

Галантность

Гостеприимство

Гуманность

Дальновидность

Доброжелательность

Добросовестность

Доброта

Дружелюбие

Естественность

Женственность

Жизнелюбие

Заботливость

Жизнерадостность

Изобретательность

Интеллигентность

Искренность

Коммуникабельность

Кропотливость

Любезность

Любознательность

Мудрость

Мужество

Наблюдательность

Надежность

Настойчивость

Нежность

Независимость

Обаятельность

Общительность

Обязательность

Озорство

Опрятность

Оптимизм

Остроумие

Отважность

Отзывчивость

Открытость

Понятливость

Постоянство

Правдивость

Приветливость

Принципиальность

Пунктуальность

Работоспособность

Раскованность

Раскрепощенность

Расторопность

Решительность

Романтичность

Самостоятельность

Сдержанность

Сердечность

Серьезность

Собранность

Сострадание

Сочувствие

Спокойствие

Строгость

Тактичность

Творчество

Терпимость

Точность

Трудолюбие

Увлеченность

Удачливость

Удовлетворенность

Уживчивость

Улыбчивость

Умеренность

Упорство

Уравновешенность

Усидчивость

Уступчивость

Утонченность

Хозяйственность

Целеустремленность

Целостность

Честность

Чистоплотность

Чувственность

Чувствительность

Чувство юмора

Щедрость

Элегантность

Эмоциональность

Энергичность

**Отрицательные качества**

Апатия

Безалаберность

Безволие

Безответственность

Безразличие

Безынициативность

Болтливость

Ворчливость

Вредность

Вспыльчивость

Грубость

Жадность

Завистливость

Зажатость

Закомплексованность

Замкнутость

Занудство

Злобность

Истеричность

Кровожадность

Лень

Лживость

Лицемерие

Любопытство

Медлительность

Мелочность

Настырность

Нахальство

Небрежность

Невежливость

Невнимательность

Невыдержанность

Недоброжелательность

Недовольство

Незнание меры

Ненависть

Необщительность

Нервозность

Нерешительность

Нетерпимость

Нетребовательность

Неуверенность

Неусидчивость

Обжорство

Обидчивость

Ограниченность

Озлобленность

Отсталость

Пассивность

Пессимизм

Подозрительность

Придирчивость

Равнодушие

Раздражение

Рассеянность

Расточительность

Расхлябанность

Ревность

Сентиментальность

Скрытность

Скупость

Слабость

Страх

Суетливость

Трусость

Тупость

Тщеславие

Угрюмость

Упрямство

Эгоизм

Эгоцентризм

**Литература:**

1.Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. – М.: 1994.

2.Вачков И. В. Основы психологии группового тренинга. Психотехники. – М.: 2000

3. Гришина Н. В. Давайте договоримся. Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. – СПб.: 1993.

4.Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии. – СПб.: 2000.

5.Игры – обучение, тренинг, досуг. / Под ред. Петрусинского В. В. – М.:1994.

6.Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург 1997.

7.Конфликты: сущность и преодоление. Метод, материалы. Под ред. Ясниковой Л.Д. – М., 1990.

8.Лампен Д. и Дж. Молодые люди управляют конфликтом.– Мн.: 1998

9.Разрешение конфликтов: Тренинги / С. Барановский, Е. Вотчицева, Л. Зубелевич и др.–Мн.:1999.

10.Руководство практического психолога./Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./Под. ред. И.В.Дубровиной. М.: Академия. 1995.

11.Фопель К. «Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие. В 4-х томах; Т. 2. М.: Генезис, 1998.