Тамбовское областное государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Техникум отраслевых технологий»
(ТОГАПОУ «Техникум отраслевых технологий»)

Психологическая служба

Тренинг для подростков «Я смогу себя контролировать»

Цель: актуализация личного опыта подростков, связанного с использованием различных стилей поведения в конфликте. Самоанализ стилей поведения в конфликте.

Оборудование:

- мультимедиа

- листы А4

- карандаши

- бланки для тестирования

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

<u>Ход тренинга:</u>

1. **Разминка**

Ведущий:

- *Часто ли у вас вспыхивают ссоры, возникают конфликтные ситуации в отношениях с товарищами, учителями, родителями? В чем вы видите их причину?*

- *Была ли у вас ссора за последнее время? Кто виноват в этом? Как и кем она была разрешена*?

Завершите фразу словами, которые считаете наиболее подходящими в данном случае: «Я стараюсь не портить отношения с тем, кто …»

1. **Основная часть**

Старая узбекская пословица гласит: «Достаточно услышать, как человек спорит, чтобы определить все его достоинства и недостатки».

- *Как вы понимаете смысл этой пословицы?*

Жизнь постоянно ставит перед нами проблемы, вынуждая делать выбор, активно отстаивать свою точку зрения, свои убеждения или идти на компромисс, отступать от них.

В споре обнаруживается интеллектуальность человека, его вежливость, чувство собственного достоинства, уважительное отношение к людям.

- *Нужно ли избегать конфликтов?*

И да, и нет. Конфликт конфликту рознь. Одни из них мешают совместному делу, взаимопониманию, сотрудничеству, подавляют активность личности. Другие помогают сплотиться, активизируют силу, разум, чувства на решение принципиально важных вопросов в коллективе.

Конфликт можно ликвидировать или избежать. Разрешать конфликты нужно тактично, не теряя чувства юмора.

Упражнение «Рисунок вдвоем»

Подростки делятся на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять один карандаш вдвоем, и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Обсуждение:

- *Почему нарисовали именно это?*

- *Кто что нарисовал?*

- *Как вам рисовалось?*

Выясняется, что люди вели себя в этой ситуации по-разному. Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт), можно вести себя совершенно по-разному, в зависимости от выбранного стиля поведения.

Упражнение «Кулак»

Подростки делятся на пары. Один из ребят сжимает правую руку в кулак. Задача второго – разжать кулак партнера любыми средствами (за исключением болевых воздействий). По истечении нескольких минут участники меняются ролями, независимо от того, достигнут ли результат.

Жизнь показывает, что варианты поведения в этой ситуации очень разнообразны: от просьб, подкупов, шантажа до соревнования.

В ходе обсуждения формируются ***основные способы поведения в конфликте***:

- *соперничество* (стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому);

- *компромисс* (для того, чтобы принять решение, которое устроит обе стороны, необходимо в чем-то уступить);

- *избегание* (как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей);

- *приспособление* (принесение в жертву собственных интересов ради другого);

- *сотрудничество* (участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон).

Методика «Определение ведущего типа поведения в конфликтных ситуациях» (тест Томаса)).

Обговорить алгоритм разрешения конфликта:

1. Что я делаю?
2. Зачем я это делаю?
3. Какого результата я жду?
4. Как я узнаю, что я его достиг?

В споре придерживайтесь следующих правил:

1. Внимательно выслушайте своего противника, т. е. человека, который не согласен с вашим мнением.
2. Слушая, думайте не столько о контрответах, сколько о том, чтобы понять собеседника, его доводы.
3. Не спешите с возражениями, обвинениями, не употребляйте выражений, оскорбляющих достоинство человека.
4. Помните: уважайте право своего противника на собственное мнение.

Обсудить каждое правило: согласны или нет. Почему?

Мозговой штурм «Как можно погасить собственную агрессию»

Обобщить способы, например:

- побить подушку,

- порвать или помять газету,

- нарисовать свою злость в виде какого-нибудь чудовища и заштриховать его или порвать,

- а иногда просто посчитать до 10.

Какие способы используете лично вы? Эффективны ли они?

3. Рефлексия:

- Что запомнилось на занятии?

- Что нового вы узнали?

- Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали раньше?

4. Итоговый вывод:

Сегодня мы с вами узнали, что такое конфликт и откуда он берется. Любой конфликт – это маленькая война, которая может идти продолжительное время. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача – не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не

подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее. Хочу завершить нашу встречу двумя афоризмами. Это китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее». Давайте чаще вспоминать эти мудрые слова.

Спасибо вам за работу! Удачи вам в разрешении и, главное, предупреждении всех конфликтов в вашей жизни!