**«ОМИНАЙМО ГОСТРІ КУТИ!»**

**Заняття з елементами тренінгу**

**Мета:** опанувати ефективні способи запобігання й розв’язання конфліктів.

**Завдання:** розвивати конструктивні способи взаємодії й закріплювати навички безконфліктного спілкування в дитячому колективі; розвивати інтерес до себе, формувати первинні навички самоаналізу; розвивати форми і навички особистісного спілкування в групі однолітків, способи взаєморозуміння.

**Тип заняття:** заняття з елементами тренінгу.

**Форма організації роботи:** групова, фронтальна.

**Вік учасників**: 10 – 16 років.

**Час проведення:** 50 – 60 хв.

**Хід заняття**

**І. Організаційний момент**

**Соціальний педагог.** Добрий день! Сьогодні в нас буде дуже цікаве заняття, тема якого — «Оминаймо гострі кути!».

**ІІ. Вступ**

**1. Вправа «Знайомство»**

**Обладнання та матеріали**: картки для оформлення візиток, шпильки, ручки, олівці.

**Соціальний педагог.** Оформлення візитки із тренінговим ім'ям. Учасники пишуть своє справжнє ім'я та ім’я тварини, з якою себе асоціюють. Надається повна свобода вибору. Тренінгове ім'я повинно бути написано розбірливо, великими літерами. Ці візитки кріпляться шпилькою на груди так, щоб усі могли прочитати. Надалі упродовж занять усі будуть звертатися один до одного за цими іменами. Всі сідають поруч, утворюючи велике коло. По черзі називають себе, пояснюють, чому взяли саме таке ім'я тварини на час тренінгу. При цьому необхідно підкреслити свої особливості (звички, якості, уміння, прихильності тощо), які відрізняють вас від оточуючих, є стрижнем вашої індивідуальності.

**Соціальний педагог**. Навіть найпростіше вітання та знайомство можуть дати багато чого для розуміння людини. Потрібно вчитися запам'ятовувати отриману інформацію, виявляючи увагу не тільки до зовнішності індивіда, але й до змісту його слів. Основний принцип, що допомагає зрозуміти себе й інших,— це увага до людини.

**2. Вправа «Криголам».**

**Соціальний педагог.** Щоб заняття пройшло успішно і щоб у всіх був гарний настрій, потрібно дотримуватися деяких правил. Пам’ятаймо про них!

***Правила***

* Правило піднятої руки.
* Правило конфіденційності.
* Не перебивати інших.
* Стався до товаришів із повагою.
* Не можна сміятися з інших.
* Будь активним.
* Уважно слухай товариша.

**3. Вправа «Ялинонька». Очікування.**

**Обладнання**: плакат «Ялинонька», стікери у формі новорічних іграшок, ручки, коробка.

**Соціальний педагог:** Наша вправа називається «Ялинонька». Для того, щоб її розпочати, дістанемо коробочку із новорічними іграшками. Але наші новорічні іграшки незвичайні, це стікери, на яких ви маєте написати ваші очікування від сьогоднішнього заняття. Будь-ласка, напишіть їх, та по черзі озвучте та наклейте їх під ялинку.

**4. Вправа «Нетрадиційне вітання».**

**Соціальний педагог.**  Людина живе у світі стереотипів. І це зовсім непогано! Вони допомагають їй заощаджувати енергію для творчості й роздумів про сенс життя, але вони й заважають, збіднюючи наше життя та стосунки з близькими людьми. Наприклад, як ви привітаєте один одного при зустрічі? Хто готовий розповісти й показати традиційні способи, прийоми, манеру вітання?

Що ви при цьому відчуваєте? Напевно, не дуже багато емоцій, тому що ця справа звична — ви завжди так вітаєтеся. Тепер давайте спробуємо відчути нові

емоції, а заразом і освоїти нетрадиційні вітання. Які? Ви можете самі придумати їх і показати всім. Хто хоче це зробити? Прошу. Для початку пропоную кілька варіантів вітання:

1. долонями, але тільки тильною стороною;
2. стопами ніг (внутрішньою частиною, тільки дуже легко, щоб не було боляче);
3. коліньми (внутрішньою частиною коліна лівої ноги злегка торкнутися коліна правої ноги партнера);
4. плечима (праве плече легенько торкається лівого плеча партнера, а потім навпаки);
5. чолами (але дуже обережно, щоб не ушкодити ні власної голови, ні тим більше голови партнера).

Назвіть ваші варіанти. Ми готові їх спробувати.

(Варто встановити контакти з усіма учасниками в той або інший спосіб. Учасники діляться один з одним і з усією групою своїми відчуттями.)

**III. Основна частина**.

**5. Вправа «Гострі кути».**

**Соціальний педагог.** Пропоную всім встати зі своїх місць і трішки поштовхатися, тільки обережно й легенько.

***Бесіда***

* + Що ви відчували, коли вас штовхали? (Смуток, біль, злість, образу тощо.)
  + Що ви відчували, коли штовхали когось? (Провину, злість тощо.)
  + Як ви ставитеся до такої штовханини загалом?
  + Як ви думаєте, чи викликають недобрі слова такі самі неприємні відчуття, як і штовхання? Чому?

**Соціальний педагог.** Ось такі штовхання — це і є «гострі кути», тобто сварки й конфлікти. Хто знає, що таке конфлікт?

**6. Вправа «Міні-лекція».**

**Соціальний педагог.** Конфлікт визначається як зіткнення сторін, наприклад двох людей із різними інтересами, думками, поглядами або бажаннями. Хто може

навести приклад конфлікту, який, приміром, стався у вашому класі? Що його спричинило? Відповіді учнів.

**Соціальний педагог.** Різні люди по-різному поводяться в конфліктній ситуації: вони орієнтуються або на себе, або на взаємодію з іншими людьми.

Можна виділити такі метафоричні стратегії конфліктної поведінки.

**Тип І. «Черепаха»** — стратегія ховання під панцир. Люди, які обирають таку стратегію, у конфліктній ситуації відмовляються як від досягнення особистих цілей, так і від стосунків з оточенням.

**Тип ІІ. «Акула»** — силова стратегія. Для прихильників цієї стратегії цілі дуже важливі, а от стосунки з іншими — ні. Таким людям не важливо, чи люблять їх; вони вважають, що конфлікти розв’язуються лише як виграш однієї зі сторін і програш іншої.

**Тип ІІІ. «Ведмежа»** — стратегія згладжування гострих кутів, за якої стосунки важливі, а цілі — ні. Люди, які керуються такою стратегією, хочуть, щоб їх приймали, любили, заради чого вони жертвують цілями.

**Тип IV. «Лисиця»** — стратегія компромісу, за якої помірно важливі як цілі, так і стосунки. Прихильники цієї стратегії готові відмовитися від частини цілей, щоб зберегти стосунки.

**Тип V. «Сова»** — стратегія відкритої й чесної конфронтації. Люди, які керуються такою стратегією, цінують і цілі, і стосунки. Вони відкрито визначають позиції й шукають вихід зі складної ситуації в спільній роботі задля досягнення цілей, прагнуть знайти рішення, які задовольнять усіх учасників конфлікту.

**7. Вправа «Цвяшки».**

**Обладнання*:*** пластикові стаканчики, цвяшки, скотч.

**Соціальний педагог:** Зараз ми використовуватимемо пластикові стаканчики і цвяшки. Але це не просте поєднання: стаканчики – це ми з вами, а цвяшки – це конфлікти. Давайте візьмемо 1 цвяшок – нас образили і проштрикнемо стаканчик; 2 – нас штовхнули; 3 – ми з кимось посварилися; і так декілька разів. Погляньмо на стаканчик: він увесь у дірочках, це ми з вами після кожної конфліктної ситуації. А тепер візьмемо скотч спробуємо залатати дірки, але що ми бачимо - слід залишається.

**Соціальний педагог.** Поміркуйте над питанням: «Чому люди сваряться?» (Найчастіше люди сваряться, коли не приймають чужої думки, не зважають на права інших, намагаються в усьому домінувати, не вміють слухати інших, хочуть навмисно образити одне одного, не розуміють одне одного, не керують своїми емоціями тощо.)

Причини сварок:

* + неприйняття чужої думки;
  + нехтування правами іншої людини;
  + прагнення домінувати;
  + невміння слухати інших;
  + свідоме прагнення скривдити одне одного;
  + нерозуміння;
  + невміння керувати емоціями.

**Соціальний педагог.** Якщо ми подивимося на перші п’ять причин, то зрозуміємо, що сварки найчастіше виникають через те, що люди не володіють культурою спілкування. У зв’язку з цим конфлікти можуть призвести до тривалих образ і виникнення неприємних почуттів або навіть руйнування стосунків. А тому, щоб побудувати і зберегти гарні взаємини з іншими, нам потрібно дотримуватися правил культури спілкування. Скажіть, будь ласка, що, на вашу думку, є основою культури спілкування?

Відповіді учнів.

**Соціальний педагог.** Основою культури спілкування є повага до іншої людини. Поважати — значить враховувати думку іншої людини. Стався до іншого так, як ти хотів би, щоб ставилися до тебе. Потрібно приймати іншого таким, яким він є, і не оцінювати його. Важливо мати бажання зрозуміти іншу людину, прийняти її думку, але «прийняти» при цьому не означає «погодитися».

**8. Вправа «Притча про юнака з кепським характером».**

Жив собі юнак із кепським характером. Батько дав йому повнісінький мішок цвяхів і попросив: - Забивай по одному цвяху в садові ворота щоразу, коли втратиш терпець або з кимось посваришся. Першого дня хлопець забив тридцять сім цвяхів. Упродовж наступних тижнів юнак навчився контролювати кількість цвяхів, зменшуючи із дня у день: зрозумів, що легше стримуватися, аніж забивати цвяхи. Нарешті настав той день, коли юнак не забив жодного цвяха у ворота саду. Тоді він

прийшов до батька й повідомив йому цю новину. А батько, вислухавши, порадив юнакові: - Виймай один цвях з воріт щодня, коли НЕ втрачатимеш терпець. Настав і такий день – юнак уже міг похвалитися батькові, що витяг усі цвяхи. Батько підвів сина до садових воріт і мовив: - Сину, ти гарно поводився, але подивися, скільки дірок залишилося у твоїх воротях!!! Ніколи вони не стануть такими, як були раніше! Коли ти з кимось сперечаєшся й кажеш йому неприємні речі, ти залишаєш у серці співрозмовника такі ж рани, що й на воротях. Можеш устромити у людину ніж, а потім витягти його, але залишиться рана. І вже не важливо, скільки разів ти попросиш пробачення. Рана залишиться! Рана, завдана словами, заподіює такий само біль, як і фізична!

**9. Вправа «Руханка».**

**Соціальний педагог.** Зараз звучатиме спокійна, але не занадто повільна музика, ви встанете зі своїх місць і рухатиметеся по кімнаті. Коли музика припинить звучати, усі повинні зупинитися й виконати мою команду. Домовилися? Отже, почали! Команди, які виголошує соціальний педагог під час пауз:

* Покрутіться навколо себе.
* Покладіть праву руку на плече сусіда
* Підніміть ліву руку.

А тепер сідайте на свої місця.

**10. Вправа «Банка осаду».**

Зараз ми виконаємо дуже цікаву вправу. Візьмемо банку наповнену прозорою водою, це так як і стаканчик уособлює нас. Всипимо туди пригорщу сварок – пісок; пригорщу агресії - земля. Збовтаємо це все. Вода стала каламутною. Таке ж відбувається і з нами, коли ми перебуваємо у конфлікті із іншими дітьми, батьками, вчителями, чи із собою. А тепер всипимемо пригорщу цукру – пробачення, каяття. Струснімо банку. Чи змінилося щось? Як бачимо –Ні! Краще і легше попередити, ніж виправити.

**Соціальний педагог:** Важливо навчитися потроху випускати свій гнів, свою злість назовні, не кривдячи тих, хто перебуває поряд. Як можна контролювати свій гнів? (Заспокоїтися, зробити паузу, розслабитися.)

  Як керувати гнівом?

* + Використовуйте стоп-слова (просто скажіть собі «СТОП» і спробуйте заспокоїтися).
  + Зробіть кілька глибоких вдихів (це допоможе відновити дихання й ритмічність роботи серця).
  + Можна також уявити опонента в смішному вигляді.

**Соціальний педагог.** Ми вже знаємо, що під час спілкування з іншими людьми необхідно керуватися таким правилом: «Стався до іншої людини так, як хотів би, щоб інші ставилися до тебе». Пам’ятаєте, ми сьогодні розглянули метафоричні стратегії конфліктної поведінки? Яка з них, на вашу думку, є найкращою?

**Учні:** сова.

**Соціальний педагог** Отже, сформулюймо правила спілкування в конфліктній ситуації.

Правила спілкування в конфліктній ситуації

* Залишайся спокійним і врівноваженим.
* Будь терплячим.
* Не відповідай образою на образу.
* Будь готовим визнати свою провину.
* Не треба мститися.
* Прагни розв’язати конфлікт.

**Соціальний педагог:** А також не забувайте говорити одне одному добрі слова.

**IV. Підбиття підсумків**

**11. Вправа «Кораблик».**

Зараз я вам роздам аркуші паперу, і ми спробуємо трішки поправлятися у оргігамі. Ми майструватимемо корабель. Корабель – це кожен із нас, ми пливемо по життю, як кораблики. Спочатку складемо листок вдвоє, потім загнемо до середини дві сторони у вигляді трикутничків, загнемо краї. Розправимо наш витвір – це уявна шапка, адже бувають моменти у житті, коли ми хочемо одягнути шапку-невидимку. Загнемо один край – ми бачимо іншу шапку – шапку рятувальника, адже часом ми у житті виконуємо таку роль, а дехто обирає собі шлях рятувальника на усе життя. Загнемо інший край – це шапка Робін Гуда – людини, яка оберігала життя інших. Можливо хтось із вас буде Робін Гудом у майбутньому. А тепер зробимо кораблик. Наш кораблик пливе по бурхливому морю, так як і ми йдемо по життю. Але раптом наш кораблик вдаряється об айсберг конфліктів та непорозумінь (відірвіть правий край кораблика), об інший наш бік вдаряються інші кораблі - це суперечки з іншими

людьми (відірвіть лівий край). А ось на наш кораблик, як грім серед ясного неба, падає шквал невдач, відірвіть щоглу. Розверніть свій кораблик. Ми бачимо листок обірваний, і нам здається, що все закінчено, що ми розбитті і йдемо на дно, але складіть листочок вдвоє, що ви бачите? Так у нас вийшла сорочка. У нас завжди є надія, котра ніколи нас не покидає. Ваша сорочка чиста, напишіть на ній свій спосіб оминання гострих кутів. І носіть із собою. Пам’ятайте, поводьтеся із іншими так, як би ви хотіли, щоб поводилися з вами.

**Соціальний педагог:** Тож підсумуймо. Що ви дізналися на сьогоднішньому занятті?

**12. Вправа «Новорічна ялинонька». Рефлексія.**

На цьому наше заняття добігає кінця, якщо ваші очікування здійснилися перечіпіть ваші іграшки на Ялинку. Дякую всім за активну участь. А завершити наше заняття пропоную прекрасними словами Л. Толстого «Добро, яке ти робиш від серця, ти робиш собі».      