

Методическая разработка для проведения мероприятия для 8-11 классов Социально-психологический тренинг.

ТЕМА: Человек в конфликте.

Цель: Показать значимость эмоциональной сферы человека и ее влияние в ходе конфликта, отработать навыки использования воображения для реализации своего эмоционального состояния. Понять характер собственных эмоциональных проблем в конфликтах.

Участники: учащиеся 8-11 классов.

Правила:

1. Говорите по существу

Иногда учащиеся отклоняются от обсуждаемой темы. Вместо того, чтобы одергивать участника, руководитель дискуссии в этом случае может сказать: "Я не совсем понимаю, как это связано с нашей темой. Не мог бы ты пояснить, что имеется в виду?"

2. Проявляйте уважение

Открытость в высказываниях появится лишь тогда, когда ученики усвоят, что можно не соглашаться с чьим-то мнением, но недопустимо высказывать оценки в отношении других людей лишь на основании высказанных ими мыслей.

3. Закон "ноль-ноль" (о пунктуальности)

Все участники должны собираться до установленного времени.

4. Конфиденциальность

То, что происходит на занятии, остается между участниками.

5. Правило "стоп"

I. Знакомство.

Ведущий: "Назовите, пожалуйста, свое имя и те качества (характеристики), которые вы проявляете (наиболее присущие вам) в конфликтной ситуации".

II. Основная часть.

Упражнение 1. «Работа с ассоциативным рядом "конфликт"».

Порядок работы: Участники рассаживаются в круг и получают инструкцию ведущего: "В фокусе нашего внимания - конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей. Сейчас мы исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?"

После первого ряда произвольных ассоциаций можно произвести следующее:

- если конфликт - это мебель, то какая?..
- если конфликт - это посуда, то какая?..
- если это одежда...; животное; метео условия...

Рефлексия.

В ходе обсуждения ведущий задает вопрос: "Для чего мы делали это упражнение?". Важно заметить, что ассоциации были выражением

определенного эмоционального состояния, вызванного словом "конфликт". Для того чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конкретного конфликта, надо хотя бы определять характер этих эмоций, их глубину и степень влияния на поведение.

Упражнение 2. "Конфликт рук".

Инструкция: Рассчитайтесь пожалуйста на первый второй. И образуйте пары. Вам предлагается закрыть глаза, сосредоточиться на своих руках и вложить в них свою энергию. Ничего не говоря, познакомившись с руками сидящего рядом человека (пауза), поборитесь с ним, сначала шутя (пауза), а затем побейте руки соседа, вложив в них силу (пауза), помириться с помощью рук (пауза), попрощавшись, откройте глаза.

Рефлексия:

- Расскажите, что происходило с вами в разные моменты "общения" с чужими руками.
- Что вы переживали в момент ссоры и борьбы? Вы почувствовали его?
- Что хотелось сделать? Нравится ли вам конфликтовать с кем бы то ни было?

Упражнение 3. «Скульптор».

Сейчас вам предлагается выбрать "скульптора". Он строит скульптурную группу «конфликт» из участников тренинга и занимает свое место в ней.

Рефлексия:

"Попробуйте описать свои ощущения в ходе упражнения. Где в теле у "скульптур" чувствовалось напряжение? Какие чувства и ассоциации появились в той или иной позе?" Обращается внимание на связь эмоциональной и физической напряженности.

Упражнение 4. «Закончи предложение»

Инструкция: А сейчас давайте **подумаем**

- Конфликт – это плохо, потому что...
- Конфликт – это хорошо, потому что...

Исходя из ваших предложений можно сделать вывод о том, что Конфликты полезны, при умении их конструктивно разрешать.

Упражнение 5. «Стаканчик»

В центр круга ставится пластиковый стаканчик. Ведущий дает следующую инструкцию: "Этот стаканчик - сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза). Это и есть то, что вы очень любите и то, чем очень дорожите" (пауза).

После этого (2 – 3 мин) ведущий внезапно мнет стаканчик. Важно обсудить!!! что вы почувствовали, что вас захотелось сделать и т.д.

Возможно проведение параллели чувств «здесь и сейчас» на ситуации общения, а самое главное закончить обсуждение тем как мы можем восстанавливать себя после пережитого стресса (могут предлагаться следующие вопросы для обсуждения):

- 1.Когда возникают такие же чувства?
- 2.Кто ими управляет?
- 3.Куда они исчезают потом?
- 4.Как можно восстановить свое состояния после пережитых утрат, разочарований и т.д?

5. Кто или что может помочь?

Заключительная фраза ведущего этого упражнения может быть следующей: «То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе, и в общении с другими людьми. Очень важно обращать внимание на то что или кто помогает с наименьшими затратами преодолеть стресс – это наши ресурсы (любимые виды деятельности, близкие люди, медитации, спорт и т.д. А так же не забывать о необходимости восполнять свои ресурсы – общаться, помогать, отвлекаться, заниматься хобби, хорошо спать и кушать)».

Упражнение 6. «Остров»

Ведущий: "Представьте себе, что вы, все вместе, плыли на корабле; он потерпел кораблекрушение, но вы чудом спаслись и оказались на необитаемом острове. На этом острове нет ничего живого: скалы и песок; вода, омывающая остров очень соленая. Вы просидели на этом острове уже какое-то время, мимо не проплывало ни одного корабля. Вы знаете, что корабль должен прийти через месяц, чтобы выжить, вам нужно чем-то питаться. И придется вам найти жертву среди вас; того, кого вы съедите. Сейчас вам нужно найти эту жертву". (Информация для ведущего: в условиях умалчивается о том, что осталось от корабля, его содержимого, возможного наличия семян, инструментов и т.д. В ходе размышлений участники логическими размышлениями могут прийти к избранию других мер для выживания таких как рыбалка, изобретения фильтра для получения пресной воды и прочее).

Участники выдвигают разнообразные предложения.

Игра считается завершенной, если группа не ищет другие варианты решения поставленной задачи, все варианты иссякли, либо если жертва найдена, и она согласна с этой ролью.

Давайте поделимся своими впечатлениями....

Легко ли было принимать решение? что чувствовали? на каком этапе стало невозможным принятие конструктивного решения?

А что чувствовала жертва?

Упражнение 7. «Карандаши»

Нужны карандаши или авторучки. Участники встают в круг, стоящие рядом должны удержать подушечками указательных пальцев карандаши. Группа не роняя карандашей выполняет задания:

1. Поднять раки, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперёд, исходное положение.
3. Сделать шаг вперёд, 2 шага назад, шаг вперёд.

4. Наклониться вперёд, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

Теперь давайте попробуем усложнить задание и закрыть глаза...

Упражнение 8. «Справляемся со стрессом»

Сейчас давайте поработаем с конфликтом в особом состоянии. Ведущий объясняет смысл упражнения примерно так: "...Эмоциональное напряжение, возникающее в конфликте, тесно связано с мышечным напряжением. Представьте себе лицо человека, который чувствует себя в конфликте с кем-либо. Его скулы сведены и напряжены, зубы стиснуты. Между бровями пролегли вертикальные складки. Как мы можем ожидать от него гибкого поведения, если он закован в жесткий каркас напряженных мышц? Человек - существо целостное. Эмоциональное напряжение вызывает напряжение мышечное и наоборот. Поэтому мы попробуем через расслабление мышц достичь снижения эмоциональной напряженности в конфликте. Для этого сядьте поудобнее, как вам хочется..."

Далее ведущий приводит ряд формул для релаксации. Когда группа погружается в расслабленное, комфортное состояние, ведущий говорит следующий текст: " Представьте перед вашим внутренним взором РАСШИТЫЙ узорами тяжелый театральный занавес..... Он медленно раздвигается..... Вы знаете, что это пьеса о вашей жизни. На сцене вы видите знакомых людей в конфликтной ситуации..... Вы смотрите эту пьесу из зрительного зала.... а среди людей на сцене узнаете себя. Вы слышите голоса.... О чем говорят эти люди?... Вы разглядываете их одежду.... Она вам не нравится..., и вы решаете переодеть всех в костюмы другой эпохи.... Это пьеса вашей жизни, и вы - ее режиссер,... вы - ее главный герой.... Вы переносите эту сцену на экран телевизора.... Попробуйте представить ее в черно - белом изображении.... Теперь - в цветном изображении.... Попробуйте выключить звук.... Теперь участники вашей пьесы жестикулируют в полном безмолвии.... Через некоторое время вы включаете звук, чтобы услышать слова главного героя - себя.... Вы включаете звук и слышите эти слова.... О чем вы говорите?..

Представьте экран в виде шахматной доски.... Над ней поднимаются объемные фигурки.... Вы видите на этой шахматной доске участников вашего конфликта... и себя.... Где ваше место на этой доске?.. Представьте, как вы переставляете фигурки с одной клетки... на другую... или выстраиваете их в один ряд.

Сейчас вы убираете их с доски... и укладываете в коробочку.... Коробка закрывается, вы набрасываете на нее крючочек и бережно ставите на место.... Ваше поле внутреннего зрения начинает задвигаться тяжелым театральным занавесом.... Вы вспоминаете, что все происходило на телевизионном экране, и поворачиваете выключатель.... Экран тускнеет.... Некоторое время на нем остается светящаяся точка.... Затем исчезает и она"....

Рефлексия. Теперь давайте поделимся своими впечатлениями. Что мешало выполнению упражнения. Особое внимание обратите на то, как

изменилось эмоциональное состояние после упражнения, как изменилось отношение к конфликту, человеку - стрессору, какие из приемов, предложенных ведущим, повлияли на это отношение.

Какие приёмы вы знаете чем можно пользоваться чтобы конфликт не был с негативом

В заключении хочу порекомендовать показанные приемы саморегуляции психофизического состояния самостоятельно.

Упражнение 9. «Дракон»

Встаньте пожалуйста в колонну, так, чтобы каждый из вас держал стоящего впереди за пояс. Начало колонны — это голова дракона, а конец это хвост дракона. Голова пытается ухватить хвост, а тот, естественно пытается увернуться, двигается вся колонна, но руки участники не размыкают.

Итог:

Кто хочет ещё попробовать быть головой и хвостом?

Давайте обменяемся впечатлениями, которые возникли у вас по ходу игры.

В какой позиции было комфортнее, в начале в середине или в хвосте?

Упражнение 10 «Рефлексия занятия»

Каждый участник по кругу отвечает на вопросы:

Что понравилось/ непонравилось на сегодняшней встрече?

Что узнал нового, полезного?

В каком эмоциональном состоянии уходишь?

(здесь ребятам можно предложить таблицу чувств и эмоций для того чтобы им было проще определить свое состояние).

Разработка составлена с использованием материалов Бондарь Юлии Тадеушевны психолога ОГКУЗ "Братский областной специализированный дом ребёнка".