



Государственное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР» Забайкальского края»

Социально-психологический отдел

Технологическая карта социально-психологического тренинга на формирование у подростков конструктивных стратегий поведения в конфликтных ситуациях

Авторы: начальник социально-психологического отдела Тимофеева Н.Г., педагог-психолог Тюрикова Л.Н.

Тема: «Победи своего дракона»

Цель: ознакомление со способами управления внутриличностными и межличностными конфликтами.

Задачи:

- диагностика подростками своего поведения в конфликтной ситуации;
- создание условий для рефлексии учащимися собственных стилей поведения в конфликте;
- развитие навыков общения в группе.

Форма проведения: социально-психологический тренинг.

Материалы: белая бумага формата А4, простые и цветные карандаши, ручки.

Время проведения: 1 час.

Методические указания: тренинг разработан для делинквентных подростков. Психолог предварительно должен познакомиться с психологической характеристикой на подростков, обратить внимание на их психическую устойчивость, характер взаимоотношений с педагогами, проявление протестных реакций. Задача психолога побудить каждого подростка к самоанализу и рефлексии собственных реакций в конфликтных ситуациях.

№ п\п	Этап	Деятельность ведущего	Деятельность детей	Результат
1	Ритуал приветствия	Ведущий называет свое имя и знакомится с детьми, спрашивает о их настроении	Дети называют свои имена, рассказывают о своем настроении	Сплочение детей, создание атмосферы доброжелательности и принятия
1	Разминка Упражнение «Считалочка»	Ведущий знакомит детей с инструкцией: – сжать в кулак пальцы одной руки; – на счет «три» выбросить какое-то количество пальцев одной руки; – молча посмотреть друг на друга, увидеть у кого, сколько выброшено пальцев, а затем повторить попытку; – задача: у всех участников должно оказаться выброшенными одинаковое количество пальцев. Ведущий обращает внимание детей на то, что с первого раза это задание выполнить достаточно сложно. В процессе выполнения упражнения обращать внимание на то, что мы чувствуем друг друга,	Дети выполняют задание	Происходит настройка на групповую деятельность, дети активизируются, учатся анализировать совместную деятельность

		можем не сговариваясь, по интуиции, выполнять слаженно поставленную задачу. Ведущий задает вопросы: «Расскажите какую стратегию и тактику вы использовали? Кто на кого ориентировался, может быть появился лидер? Кто из вас упорствовал?»	Обсуждение результатов упражнения	
2.	Основная часть Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»	Ведущий знакомит детей с инструкцией для выполнения теста и предлагает ответить на вопросы (<i>приложение 1</i>).	Дети выполняют тест, с помощью ведущего анализируют результаты	Дети получают представления о собственном поведении в конфликтной ситуации, о своих сильных и слабых сторонах
3	Упражнение «Мои возможности»	Ведущий предлагает выполнить следующие задания: – на листе бумаги нарисуйте собственную ладонь; – в центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях; – в контуре каждого из пальцев	Дети в течение 5 минут выполняют предложенное задание. После этого желающие озвучивают свои ответы	Дети получают представление о своих сильных, ресурсных сторонах в конфликте

		напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов		
4	Арт-терапевтическое упражнение «Победи своего дракона»	Ведущий озвучивает инструкцию: «Внутри каждого из нас живет дракон. У каждого он свой. Он может быть большим или маленьким, спокойным или вспыльчивым, с разным количеством голов и окраской. Как вы думаете, кто такие эти драконы? Это наши недостатки, которые мешают нам конструктивно общаться с другими детьми. Давайте закроем глаза на минутку и представим себе нашего дракона. Какой он? Откройте глаза. Перед вами чистый лист бумаги. Нарисуйте на верхней половине листа своего дракона таким, каким вы его представляете. Придумайте имя своему дракону. Это имя должно соответствовать названию того недостатка, который он характеризует». Ведущий предлагает выполнить	Дети в течение 15 минут рисуют драконов, демонстрируют по желанию рисунки Выполняют задание, по	Развитие умения выделить собственные негативные качества, препятствующие конструктивному взаимодействию с другими людьми; нахождение способов их коррекции

		следующее задание: «Подумайте и разработайте план борьбы с вашим драконом. Запишите в нижней части листа по пунктам все, что уже сейчас вы можете сделать для того, чтобы его победить». Анализ упражнения. Ведущий предлагает ответить на вопросы: «Какие качества повторялись у участников? Как вы думаете, почему? Прозвучали ли на нашем занятии конкретные советы, которые помогут вам победить вашего дракона?»	желанию зачитывают результаты Дети отвечают на вопросы ведущего, анализируют полученные результаты	
	Рефлексия	Ведущий задает вопросы: «Как настроение? Какие чувства вы сейчас испытываете? Что показалось вам интересным на сегодняшнем занятии? Чир вы будете применять в своей жизни?»	Дети отвечают на вопросы	Развитие навыка рефлексии полученной информации, собственных ощущений
	Ритуал прощания	Ведущий предлагает ритуал прощания	Дети кладут руку на плечо своему соседу и говорят «Благодарю тебя. Ты для меня сегодня был ... (поддержкой, другом и т.д.).	Развитие умения говорить слова благодарности другому человеку

Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Инструкция: Ребята! 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.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

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.

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 копят 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 зрения 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». Тип 5 "Черепашка" - 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.