



**Сборник лучших практик
деятельности Служб
примирения образовательных
организаций Свердловской
области по итогам проекта
«Онлайн конкурс на Службе
примирения или Примирение
в сети»**

Екатеринбург, 2023

Оглавление

1. «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»	4
2. «ДРУЖБА».....	7
3.«ДАВАЙ ДРУЖИТЬ».....	12
4.«КАК СТАТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ: ПРАВИЛА ДРУЖБЫ»	16
5.«БЕЗ ДРУЗЕЙ МЕНЯ ЧУТЬ-ЧУТЬ, А С ДРУЗЬЯМИ МНОГО»	27
6. «КАК ПРАВИЛЬНО МИРИТЬСЯ?»	30
7.«КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ: ПРИМИРЕНИЕ НА ОСНОВЕ МЕДИАЦИИ»	34
8.«КОНФЛИКТ - ПОЛЕЗЕН ИЛИ ВРЕДЕН?»	37
9.«КОНФЛИКТ: СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ».....	44
12. «КАК УМЕНЬШИТЬ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ СТАРОСТОЙ И ГРУППОЙ И ОБЪЕДИНИТЬ КОЛЛЕКТИВ»	59
13. «СЛЫШАТЬ. СЛУШАТЬ. ПОНИМАТЬ».....	67
14. «СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ»	75
15. «СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ».....	80
16.«КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА КРИТИКУ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ КОНФЛИКТОВ»	83
17. «ВЫБОР ПРОФЕССИИ-МОЙ ИЛИ РОДИТЕЛЕЙ»	91

Введение

Добрый день, друзья и коллеги!

Министерством образования и молодежной политики в 2023 году был объявлен конкурс социально-значимых проектов. По результатам конкурса АНО ДПО «Уральская академия медиаций и комплексной безопасности» стала его победителем с проектом «Онлайн конкурс на Службе примирения» или «Примирение в сети».

Целью проекта было выявление и распространение лучших практик деятельности Служб примирения образовательных организаций и организаций социальной сферы в Свердловской области.

Проект включал в себя четыре этапа в формате онлайн на платформе Pruffme. На первом этапе проекта проводился набор команд, вебинары с прояснением ожиданий и потребностей участия в конкурсе, знакомство с положением о Конкурсе и определением организационных условий. На втором этапе участники – команды служб примирения учились проектировать занятие по выбранной теме. На третьем этапе проводились мастер-классы для участников других команд в онлайн. На четвёртом этапе команды представили оформленный сценарий занятия и провели занятия для субъектов образовательных отношений в своих образовательных организациях. Экспертная комиссия оценивала сценарий и материалы самооценки команд по итогам проведённых занятий.

В данный сборник вошли сценарии, которые получили высокую оценку экспертной комиссии и рекомендованы для использования в реальной практике деятельности Служб примирения. Представлены материалы, которые создали сами ребята - участники служб примирения образовательных организаций.

Данный сборник адресован всем заинтересованным в повышении эффективности деятельности Служб примирения, созданных в образовательных организациях и организациях социальной сферы Свердловской области

Выражаем огромную благодарность всем участникам проекта: юным медиаторам - волонтерам службы примирения, руководителям и кураторам служб примирения, поддерживающим их директорам школ и техникумов, а также представителям органов субъектов профилактики, написавшим отзывы ребятам на проведённые мастер-классы.

Надеемся, на продолжение сотрудничества!

Руководитель проекта – Советник министра образования и молодежной политики Свердловской области, руководитель Экспертного Совета ОСВ по профилактике подростковой преступности, Президент Уральской академии медиаций и комплексной безопасности, к.п.н., полковник милиции в отставке **Фирсова Раиса Овсеевна**, контакты +79122087200, +7 (343) 2877024 или e-mail: uramkb@mail.ru

Разработчики и ведущие проекта:

Неганова Марина Борисовна - тел.: 8-909-018-91-80, e-mail: marineganova@yandex.ru

Ткачева Лариса Николаевна – тел.:8-963-443-13-85, e-mail: tkacheva@yandex.ru



1. «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО!»

занятие для обучающихся 5 класса

Школьная служба примирения
МАОУ «Основная школа № 4»,

ГО «Красноуфимск»

Состав команды:

Горбатова Русалина Руслановна,

Магафурова Александра Евгеньевна, Азанова Мария,

Кобяков Константин Сергеевич,

Горохов Вадим Алексеевич

Руководитель: Белоглазова Наталья Валерьевна

Всем добрый день, рады вас приветствовать! Разрешите представиться – мы учащиеся школы №4 города Красноуфимск. Итак, приглашаем на наше занятие.

1. Настроение.

- Прежде чем определить тему нашего сегодняшнего общения, скажите, пожалуйста, с каким настроением вы сейчас пришли? *(Дети отмечают свое настроение)* Отлично!

2. Беседа «Дружба».

- Ну, что же, вот мы и готовы перейти к теме разговора. У нас для вас вопрос – что такое дружба? Кто такой настоящий друг? Как найти друзей? *(Участники отвечают на вопросы)* Молодцы! Спасибо!

- И еще один вопрос – а что же мешает дружбе, что ее разрушает? *(Ответы на вопрос)* Хорошо!

3. Приветствие.

- Как вы уже поняли, что наша встреча посвящена теме дружбы. Сейчас предлагаем друг друга поприветствовать, но не совсем обычным образом. По нашему сигналу вам нужно будет каждый раз использовать варианты приветствия, используемые в разных странах мира. Для помощи вам картинки на слайдах (Приложение 1).

Варианты приветствия:

- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- объятие (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия).

(ребята приветствуют друг друга, вышеперечисленными способами).
Хорошо! - Молодцы! По вашему настроению видно, что вы зарядились позитивной энергией!



4. Правила группы.

- Для дальнейшей работы нам необходимо определить правила работы:

- Правило активности – принимаем активное участие в ходе нашей встречи;
- Правило уважения – внимательно слушаем друг друга (один говорит, остальные слушают);
- Правила конфиденциальности – все происходящее на занятии, остается только в пределах данной встречи и помещения.

(ребята принимают правила группы). Спасибо! Теперь мы готовы продолжать нашу работу!

5. Закончите фразу.

- Закончите устно, по очереди, следующие предложения:

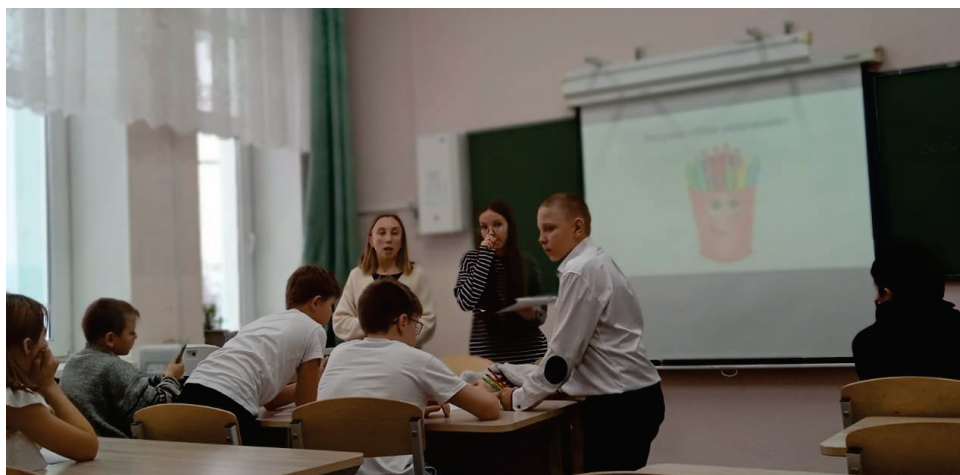
- Если бы я был едой, то я был бы ...
- Если бы я был животным, то я был бы ...
- Если бы я был растением, то я был бы ...

Замечательно! Трудно ли было называть ассоциации? Интересно ли было слушать остальных? Что нового открыли для себя? Какой из ответов вам больше всего понравился?

6. Рисунок «Мои увлечения».

- Для следующего задания понадобятся чистые листы бумаги и цветные карандаши. Мы уже сказали, что дружбе помогают общие интересы, увлечения. Предлагаем поискать среди нашей группы своих единомышленников. На листах бумаги попробуйте изобразить свое хобби, увлечение, затем презентовать его группе – называем свое имя и вкратце

рассказываем об увлечении (*участники выполняют задание*). Молодцы! Удалось найти единомышленников по увлечениям?



7. «Мы похожи, мы различны».

- Сейчас вам нужно собраться в пары. На листочке сделайте два столбика и напишите, в правом, чем вы похожи (несколько определений), слева - чем отличаетесь? (*ребята выполняют задание, обсуждают результаты*).

Что было легко и что было трудно делать? Какие были открытия?

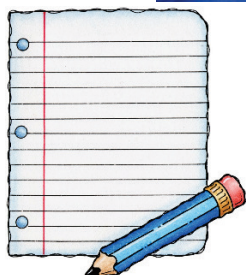
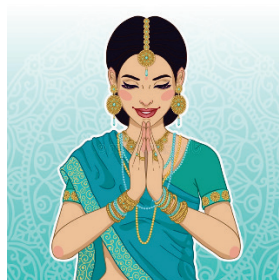
Итак, какой вывод мы можем сделать, исходя из ваших ответов? В каждом из нас есть черты и интересы, которыми похожи на других, и есть те, которыми отличаемся. Но, несмотря на это, мы все должны жить мирно и дружно, поддерживая друг друга.

8. Подведение итогов.

Ну, что же, нам осталось подвести итоги нашей встречи. Давайте еще раз сделаем вывод – что такое дружба? Что ей помогает? (*ответы на вопросы*) Отлично! И в завершении отметьте, пожалуйста, свое настроение на данный момент. Отлично! Спасибо за встречу, за знакомство! Желаем вам отличного настроения, верных друзей и успехов в делах! До свидания!

Приложение 1





- Приветствие в Японии
- Приветствие в России
- Приветствие в Китае
- Приветствие во Франции
- Приветствие в Индии
- Рисунок «Мои увлечения»
- Мы похожи, мы различны

2. «ДРУЖБА»

классный час для обучающихся 3 класса

Школьная служба примирения

МАОУ «СШ № 9»

ГО «Красноуфимск»

Состав команды:

Курбатова Алёна Андреевна,

Гусева Диана Владимировна,

Сыропятова Юлия Константиновна,

Подъячева Дарья Сергеевна,

Кочева Святослава Юрьевна

Руководитель: Яндаева Елена Александровна

Цель: объяснить понятие «дружба». Научить детей решать конфликтные ситуации мирным путём.

Задачи:

Образовательные:

- расширить представление о понятиях «друг», «дружба»;
- обучить детей умению контролировать своё поведение, сдерживать себя и прислушиваться к мнению других.

Развивающие:

- развивать познавательный интерес и творческие способности при решении определённых заданий;
- развивать такие качества, как доброта и милосердие.

Воспитательные:

- воспитывать способность сопереживать чувствам других людей, толерантное отношение в общении с окружающими;
- воспитывать дружелюбие, уважение к товарищам, любовь к близким.

Здоровье сберегающие:

- соблюдение СанПин, гигиенических условий в кабинете;
- применение методов, способствующих активизации учебной деятельности обучающихся;
- создание положительного эмоционального микроклимата;
- проведение физкультурной минутки.

Оборудование: подбор литературы, задания учащимся; творческие задания, консультации; предварительная работа с психологом; распечатка теста, заданий, «Правил дружбы». Словарь Ожегова, компьютер, проектор, листочки с законами дружбы, с пословицами, песни о дружбе. Мультфильм «Мешок яблок», песни с мультфильма «Просто так. Букет»

Ход классного часа

Организационный момент. Актуализация знаний. Звучит песня о дружбе.

На столе у вас цветные листочки с заданием «Составьте тему нашего занятия».

- Что у вас получилось. Давайте определим тему нашего занятия.
- Тема нашего занятия - «Дружба».
- Сегодня мы поговорим о дружбе, как научиться жить дружно и сделать дружбу крепкой. Узнаем какими качествами должен обладать настоящий друг;
- Как вы думаете, что такое дружба?
- Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов. Такое объяснение дано слову «дружба» в словаре Ожегова.

-Запомните, что дружба всегда начинается с улыбки. А где же учат дружить и дорожить дружбой?

Сейчас мы будем выполнять задания, связанные с дружбой.

1. Игра «Угадай друга».

- Вспомните и назовите имена сказочных героев, которые умели дружить и дорожили дружбой.

Я покажу картинку, а вы назовете друга этого персонажа мультфильма (Приложение1):

- Шрек и (осел)
- Астерикс и Обеликс
- Макс и Дюк
- Иккинг и Беззубик
- Малыш и (Карлсон)

2. «Составь пословицы».

На листочках написаны половинки пословиц, вам надо их дописать.

- Не мил и свет, (когда друга нет.)
- Дружбу помни, а зло (забывай).
- Дерево держится корнями, а человек – (друзьями.)
- Хороший друг – отрада для (души).
- Нет лучшего дружка, чем родная (матушка.)
- Нет друга, так ищи, а нашёл, так (береги.)
- Друг и брат – великое дело: не скоро (добудешь.)
- Друг денег (дороже.)
- Доброе братство – лучше богатства.
- Нет друга – ищи, а найдёшь – (береги).
- Кто друг прямой, тот брат (родной.)

- О чём эти пословицы? (о дружбе).

Как вы считаете, какими качествами должен обладать друг? (ответы детей)

3. «Настоящий друг»

Выбрать такие качества, которыми обладает настоящий друг и записать их на лепестки нашего цветка.

Физкультминутка: звучит песня «От улыбки», дети начинают выполнять упражнения в кругу.

4. «Рисунок друга»

Надо нарисовать своего друга (на доске дети составляют цветок, качеств настоящего друга, а также прикрепляют рисунки своих друзей).

5. «Как поступить в данной ситуации»

Прочитайте ситуацию и подумайте, как вы в ней поступили?

1. Твой друг не сделал домашнее задание и просит тетрадь, чтобы списать.

2. Твой друг употребляет плохие слова и выражения.

3. Твой друг совершает плохой поступок и об этом узнают все, в том числе и ты.

4. Твой друг предлагает тебе поступить плохо.

И так какой можно сделать вывод?

- Настоящий друг познаётся не только в беде, но и в радости.

Дружба в радости и дружба в горе,

Друг последнее всегда отдаст.

Друг не тот, кто льстит, а тот, кто спорит,

Тот, кто не обманет, не предаст.

5. Итог занятия:

- Посмотрите на наш цветок «Дружбы» и сделайте вывод.

Давайте скажем, друг другу по одному хорошему, доброму слову, начинаем так «Я желаю тебе, друг (дети говорят добрые слова).

С прекрасными пожеланиями к вам пришел новогодний друг. Ребята кто это?

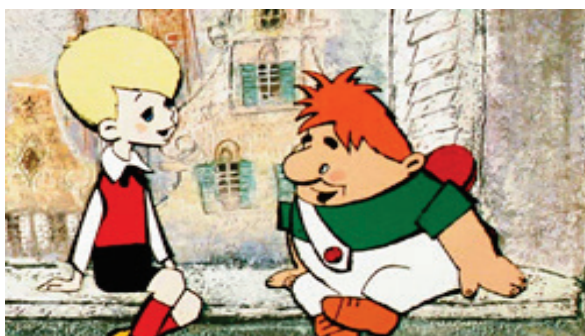
Он посмотрел наши рисунки друзей и захотел вручить вам призы.

Наш классный час подходит к концу, мы думаем, что ваше настроение сейчас замечательное!

Сможете ли вы рассказать своему другу и родителям, что нового узнали сегодня на классном часе? А что именно вы им расскажете?

10 правил дружбы. Нужно не обижаться долго и стараться сразу мириться.

Берегите ваших друзей и близких! Всем спасибо!



3. «ДАВАЙ ДРУЖИТЬ»

занятие для 3 класса

Школьная служба примирения
МАОУ Политехнический Лицей № 21

г. Полевской

Состав команды:

Суша Полина Сергеевна,

Антипова Анна Сергеевна,

Ильиных Любовь Михайловна,

Титуренко Полина Игоревна,

Обручникова Дарья Павловна,

Бронских Анна Юрьевна,

Зозуля Устиния Михайловна

Руководитель: Галина Юлия Булатовна

1. Игра «Молекулы»

Ведущие объясняют, что атом — это самая маленькая частица. В игре атомом будет каждый играющий. Молекула состоит из атомов, поэтому соединение нескольких игроков называется молекулой. Ведущие дают команду «Атомы!», все игроки хаотично передвигаются. После команды «Молекула — три атома» играющие должны объединиться в группы по три человека. Таким образом ведущие формируют «молекулы», меняя количество «атомов».

Задача игры — определить, кто в группе является лидером (ведущим) — кто ведомым, кто активен — кто пассивен, у кого проблемы со взаимодействием в группе.

После игры ведущие задают вопросы, которые позволяют участникам прийти к главному понятию мероприятия (дружба).

2. Задание «Поезд «Дружба»»¹

Ведущие объявляют задание (составить слова из представленных букв). Участники активно предлагают свои варианты.

Ведущие задают вопросы, пытаясь определить на сколько хорошо участники понимают различия между словами (видами межличностных отношений). Одни слова не вызывают затруднений, участники активно предлагают свои примеры, другие – вызывают затруднения. Для ликвидации дефицитов ведущие переходят к следующему этапу мероприятия (видеофрагмент).

¹ См. Приложение 1. Рис.1.



1. Видеофрагмент «Виды межличностных отношений» + задание²

Участники внимательно смотрят видеофрагмент. После просмотра ведущие озвучивают задание (распределить указанные признаки между видами межличностных отношений). Цель данного этапа: определить отличия между отношениями, в которые мы вступаем с другими людьми.

2. Игра «Веревочка»

Для проведения игры необходимо взять верёвку и связать её концы так, чтобы было образовано кольцо. Участники встают в круг и берутся двумя руками за верёвку. Из числа участников выбирается водящий, который выходит из кабинета, а остальные, держась двумя руками за верёвку,



запутываются, образуя живой клубок, который водящий должен распутывать. Задача водящего снова образовать круг.

3. Задание «Давай дружить»³

Ведущие раздают каждому участнику рабочий лист. Задание: самостоятельно проанализировать себя, распределяя примеры качеств по колонкам таблицы. Ведущие консультируют участников.

4. Задание «Классное дерево»

Ведущие используют заранее подготовленные материалы: лист бумаги формата А1 с изображением дерева и разноцветные листочки в форме листьев различных деревьев. Каждый участник выбирает листок. Листочки разноцветные, но безликие. Ведущие предлагают участникам написать на листочке главное качество дружного класса и раскрасить листочки по желанию. После проделанной работы, каждый участник приклеивает свой листок на лист бумаги с изображением дерева.

Классное дерево передается участникам.

Мероприятие заканчивается совместным составлением синквейна «Дружба».

Приложение 1



Рис. 1. Задание «Поезд «Дружба»

³ См. Приложение 1. Рис.3.

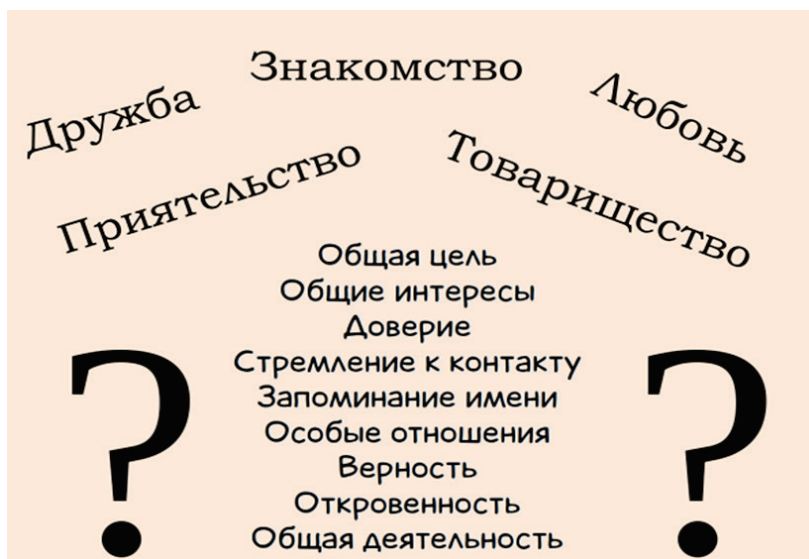


Рис.2. Задание «Виды межличностных отношений»

Давай дружить

Чтобы завести настоящих друзей, нужно научиться знакомиться и правильно общаться.
Используй примеры личностных качеств или допиши свои, чтобы проанализировать свое умение общаться.

Качества, которые помогают мне в общении.	Качества, которые мешают мне в общении.	Качества, которые я хотел бы приобрести.

доброжелательность

ответственность

доброта

отзывчивость

старательность

трудолюбие

смешливость

застенчивость

стеснительность

Рис. 3. Рабочий лист «Давай дружить»

4.«КАК СТАТЬ ХОРОШИМ ДРУГОМ: ПРАВИЛА ДРУЖБЫ»

Школьная служба примирения (медиации)

МАОУ Гимназии № 86

г. Нижний Тагил

Состав команды:

Андрияшкин Кирилл Павлович,

Ворошнина Арина Алексеевна,

Греков Артемий Дмитриевич,

Кузнецов Богдан Андреевич,

Милькова Диана Алексеевна,

Романовв Мария Сергеевна,

Сергеева Анна Антоновна,

Собина Арина Ивановна,

Филиппова Богдана Андреевна,

Хвостова Диана Сергеевна

Руководитель: Пиценко Наталья Валерьевна

Цели:

1. способствовать осознанию значимости дружбы для человека и определению правил дружеского взаимоотношения в коллективе класса.

2. обеспечить поддержание благоприятного микроклимата, снять психологическое напряжение и способствовать установлению положительного эмоционального комфорта в группе.

3. воспитывать нравственные ценности у учащихся: доброта, милосердие, сочувствие, сопереживание, совесть, ответственность, уважение.

Задачи:

1. Личностные: способствовать формированию у учащихся нравственных качеств, дружеского отношения к одноклассникам.

2. Метапредметные:

– познавательные: формировать мыслительные операции (анализ, синтез, обобщение); способствовать развитию логического и критического мышления;

– коммуникативные: формировать культуру общения в классе и умение подчиняться общим правилам поведения;

– регулятивные: учиться называть одноклассников по имени, демонстрировать доброжелательное отношение к сверстникам и учиться общаться согласно нормам этики.

3. Предметные: определение понятий «дружба», «хороший друг», правил дружеского общения в коллективе и желание им следовать, владеть правилами поведения в классе, школе.

Планируемые результаты

В ходе мастер-класса учащиеся получат возможность для формирования следующих:

1. личностных универсальных учебных действий:

- положительной адекватной дифференцированной самооценки;
- способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;
- рефлексии способов и условий действия, контролю и оценке процесса и результатов деятельности;
- готовности и способности обучающихся к саморазвитию.

2. регулятивных универсальных учебных действий:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные ориентиры действия в новом материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

3. познавательных универсальных учебных действий:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

4. коммуникативных универсальных учебных действий:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной позиции;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- уметь отстаивать свое мнение и говорить «нет» в критических ситуациях, противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Время: 40 минут.

Актуальность проблемы: Мы выбрали тему формирования дружеских отношений в начальных классах, так как считаем, что проблема уважительных и доброжелательных дружеских взаимоотношений между детьми и подростками приобретает в настоящее время особую актуальность! Под влиянием выросшей мобильности общества понятие дружбы все чаще подменяется другими понятиями, большое распространение получило виртуальное общение, также проявляется влияние социокультурной среды. Мы всё чаще стали сталкиваться с нарушениями в сфере общения, а также с

недостаточным развитием нравственно-эмоциональной сферы детей и подростков, что приводит к увеличению конфликтных ситуаций, чрезмерной агрессивности их поведения.

В Школьную службу примирения обратилась учитель 3 класса с проблемой частых конфликтных отношений в коллективе класса. Мы сразу вышли в класс и с помощью метода наблюдения и беседы с ребятами, подробно изучили ситуацию. Мы определили, что ребята хотят дружить друг с другом, эффективно, доброжелательно общаться, но практически не знают правила дружеского общения, не владеют коммуникативными навыками бесконфликтного общения. В связи с этим мы решили организовать для них мастер-класс по теме «Как стать хорошим другом: правила дружеского общения». Но начать работу с классом мы решили с этико-психологического упражнения - игры «Тайный друг».

Цель игры: содействие переносу в жизнь способов коммуникаций и проявления дружеского отношения.

Как играть? Перед игрой можно провести беседу «Что значит дружить?»

1. Заранее написать имена и фамилии каждого учащегося класса, включая учителя и вожатого, на отдельном листке. Свернуть листки так, чтобы их нельзя было прочитать. Сложить записки с именами в ларец (открытую коробку).

2. В начале урока можно провести небольшую беседу «Что значит дружить?»

3. Пройти по классу, чтобы каждый учащийся (и учитель) вытянул записку. Увидев на ней имя, ребёнок не должен никому его говорить. Если кто-то вытянул своё имя, он должен снова свернуть листок, положить на место и тянуть ещё раз. Объяснить ребятам, что тот человек, чьё имя они вытянули, становится отныне их “тайным другом”. Вожатый тянет из коробки последнюю записку.

4. Объяснить отряду, что в течение следующей недели все должны, не выдавая себя, проявлять как можно больше внимания к “тайным друзьям”, чтобы те почувствовали себя самыми нужными людьми на свете. Можно писать для них стихи, дарить небольшие подарки, угощать, делать все, чтобы друг почувствовал себя нужным и любимым.

5. Каждый день нужно делать хотя бы один приятный сюрприз своему другу. Объяснить ребятам, что чем больше они вложат себя, своей души в заботу о тайном друге, тем больше будет их радость, когда они увидят, как их внимание и забота приносят счастье другим. Важный момент: чтобы никто не догадался, кто является твоим тайным другом, необходимо оказывать знаки внимания и другим одноклассникам.

6. Выработка правил участия в упражнении-игре.

Примерные правила участия в игре

- Обязательная активность каждого участника;
- Угадывать «Тайного друга» – запрещено;
- Оказывать знаки внимания не только своему «Тайному другу», но и другим ребятам.

7. Провести рефлексию для участников в последний день упражнения-игры.

Ребята играли в эту игру неделю, в это время мы приходили к ним на переменах и проводили коммуникативные игры, просто общались, что, в итоге, изменило ситуацию в классе: ребята стали более спокойными, весёлыми, жизнерадостными. В классе стало гораздо меньше конфликтов. Подведение итогов игры показало, что ребята могут и хотят дружить, что они начали осознавать, что для этого надо делать.

Мастер-класс стал логическим продолжением этой работы.

Сценарий занятия

Ведущий 1: Добрый день, друзья, давайте познакомимся!

Ведущий 2: Мы – учащиеся 10Б класса, волонтеры Школьной службы примирения гимназии № 86 «Успех» г. Нижний Тагил.



Ведущий 1: Основные принципы нашей деятельности — это:

- уважение к человеческой личности;
- признание уникальности каждой личности;
- взаимное принятие;
- уважение права каждого на удовлетворение собственных потребностей и защиту своих интересов не в ущерб чужим.

Ведущий 2: Мы стремимся к тому, чтобы в гимназии формировалось благополучное, гуманное и безопасное пространство для полноценного

развития и социализации детей и подростков, в том числе при возникновении конфликтных и трудных жизненных ситуаций.

Ведущий 1: сегодня у нас сегодня очень важная тема!

Ведущий 2: мы будем говорить о том, что

- делает нашу жизнь более яркой, интересной и счастливой.
- это нечто большее, чем просто отношения между людьми.
- это нечто ценное и уникальное.



Ведущий 1: может быть, вы уже догадались? Какие есть варианты? О чём мы сегодня будем говорить? (Ребята отвечают).

Ведущий 2: конечно, речь идёт о дружбе.

Ведущий 1: итак, тема нашего мастер класса «Как стать хорошим другом: Правила дружбы».

Ведущий 2: когда рядом ЕСТЬ настоящий друг, мы чувствуем...

Ведущий 1: Сергей Иванович Ожегов считает, что ДРУЖБА - Близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

Ведущий 2: Учащиеся 7 класса гимназии считают, что ДРУЖБА — это:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| • Взаимопонимание | • Защита |
| • Взаимоподдержка | • Доброта |
| • Умение слушать | • Позитив |
| • Взаимопомощь | • Доверие |
| • Верность | • Желание делиться |

Ведущий 1: а как считаете вы?

Ведущий 2: итак, дружба играет в нашей жизни большую положительную роль. Но мы все с вами знаем, что быть хорошим другом нелегко! Почему?

Скажите, пожалуйста, ваше мнение

Ведущий 1: каждый из нас хотел бы узнать, насколько хорошим другом он является. Для этого учащиеся 10-х классов прошли тест: «Хороший ли ты друг»

Ведущий 2: чем больше в тесте ответов «да», тем больше необходимости в работе над собой. Например, мы увидели, что у ребят 10 классов отношение к друзьям изменчиво и зависит от настроения.

40% десятиклассников часто критикуют друзей. Им кажется, что они должны указать на их ошибки, чтобы они их исправили.



Ведущий 1: Именно поэтому сегодня мы хотим понять вместе с вами, как стать хорошим другом.

Ведущий 2: Рассмотрим ситуацию:

Володя учится в 4-м классе, а его друг Коля во 2-м классе. Володя решил посещать занятия спортивной секции по дзюдо и зовёт с собой Колю. Коля не любит этот вид спорта. Володя обижается и говорит: “Коля, раз ты мне друг, то и ты должен заниматься дзюдо”.

Как вы предложите, поступить Володе.

Ведущий 1:

- Правильно ли Володя понимает дружбу?
- Как вы предложите, поступить Володе?

Ведущий 2: Какое вы можете предложить ПРАВИЛО ДРУЖБЫ?

Ведущий 1: 2 ситуация. Вера получила 1 место на конкурсе чтецов. Её подруга Маша не подходит к ней и не поздравляет с победой, потому что сама рассчитывала получить награду.

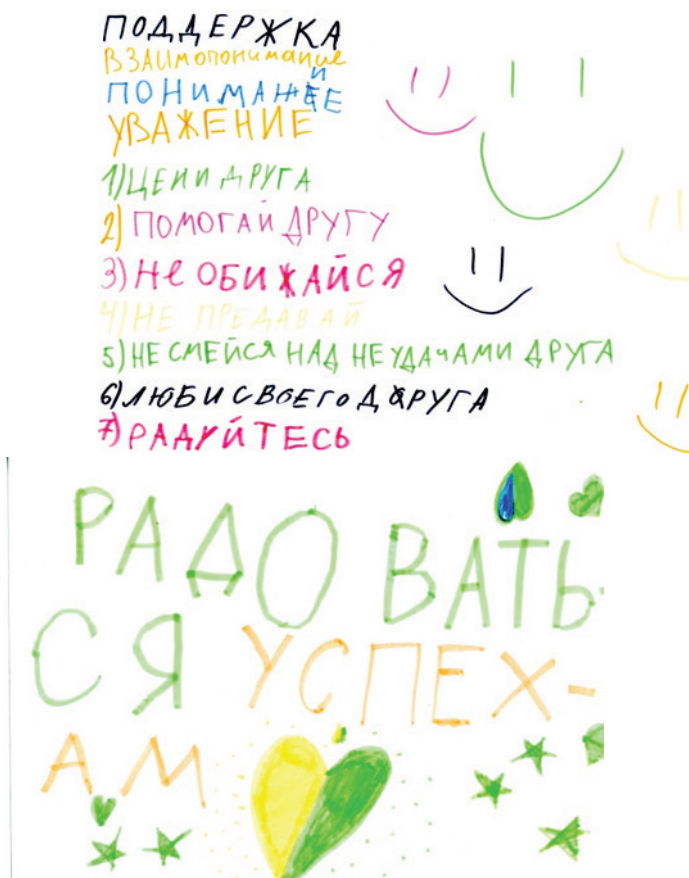
Ведущий 2:

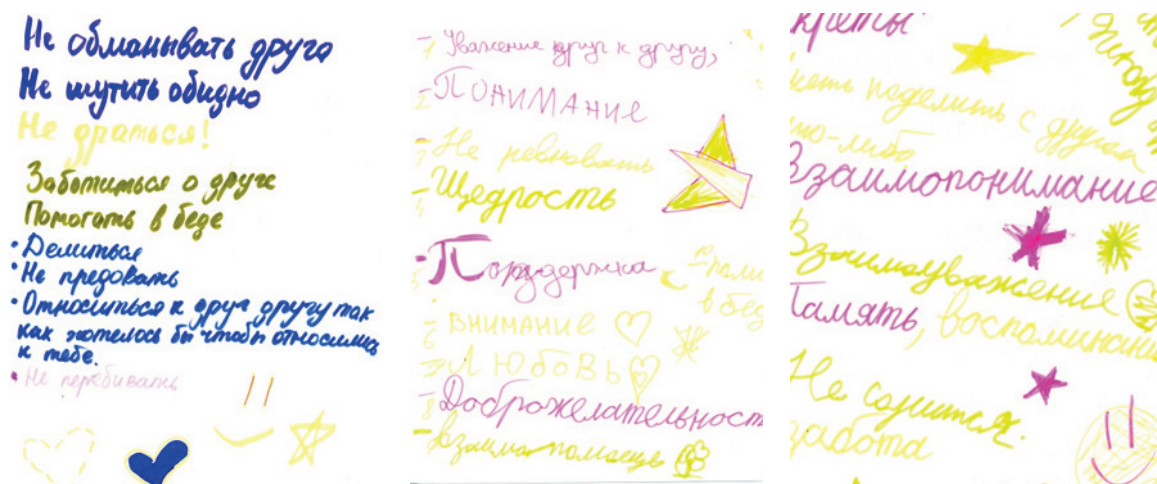
- Правильно ли Маша понимает дружбу?
- Какой совет вы дадите Маше?

Ведущий 1: Какое вы можете предложить ПРАВИЛО ДРУЖБЫ?

Ведущий 2: Ребята, а теперь мы предлагаем каждой группе записать на листке 1-2 правила дружбы. На выполнение этого задания у вас 5 минут. Воспользуйтесь фломастерами. Напишите правило крупными буквами, используя яркие цвета для букв и образы для фона.

Ведущий 1: Ребята, вы – молодцы! Мы верим, что правила дружбы будут в вашем классе не только на словах, но и на деле!





Ведущий 2: в заключении, закончите фразу «Сегодня я осознал...»

Ведущий 1: Ребята, обобщая, мы ещё раз хотим показать вам Правила дружбы:

1. Помогай другу в беде.
2. Умей с другом разделить радость.
3. Не смейся над недостатками друга.
4. Умей принять помощь, совет, не обижайся на критику.
5. Не обманывай друга.
6. Умей признавать свои ошибки, помириться с другом.
7. Не предавай своего друга.
8. Относись к другу так, как тебе хотелось бы, чтобы относились к тебе.
9. Основа дружбы - взаимоуважение.
10. Дружба - забота о друге, готовность прийти на помощь, ничего не требуя взамен.

При подготовке открытого мастер-класса мы задумались о том, что проблема формирования дружеских отношений возникает в классах разных возрастных групп и провели исследование «Хороший ли ты друг», в котором приняли участие 67 учащихся 7-10 классов. Мы увидели, что половина участников тестирования могут считать себя хорошими друзьями, а другая половина – ещё только учатся этому. Это убедило нас в правильности направления профилактической деятельности. Мы решили напомнить о дружбе и правилах дружеского общения и учащимся 5, 7, 10 классов.

ПРАВИЛА ДРУЗЕЙ:

- ♥ *сильно не обижать*
(по возможности) 
- ♥ *не кричать*
(по возможности) 
- ♥ *не рассказывать чужие секреты!*
(по возможности!)
- ♥ *не быть друзей сильно*
(по возможности) 
- ♥ *уважать друг друга*
(по возможности) 



- 1) Помогай другу в беде.
- 2) Умей с другом разделить радость.
- 3) Не смей над недостатками друга.
- 4) Умей принять помощь, совет, не обижайся на критику.
- 5) Не обманывай друга.
- 6) Умей признавать свои ошибки, помириться с другом.
- 7) Не предавай своего друга.
- 8) Относься к другу так, как тебе хотелось бы, чтобы относились к тебе.
- 9) Основа дружбы - взаимовыручка.

Через социальную сеть ВКонтакте мы предложили ребятам несколько советов «Как стать хорошим другом?»

1. Не появляйтесь только тогда, когда вам что-то нужно

Если вы не спрашиваете друзей об их жизни, не предлагаете чем-то заняться вместе, а звоните только с просьбами, вы становитесь не другом, а

надоедливый человек, который ничего не даёт взамен. Не забывайте, что дружба строится на взаимности.

2. Не сваливайте всю ответственность на других

Не отсиживайтесь в сторонке, пока другие работают. Помогайте, поддерживайте, делайте что-то для общего дела. Если в самую трудную минуту вы уйдёте, скорее всего, дружбу вы потеряете.

3. Считайтесь с чувствами друга

Задумывайтесь о том, как ваши действия влияют на близких людей. Ваши слова, поступки и решения могут ранить очень сильно. Перед тем как сказать что-то резкое, представьте, как почувствует себя ваш друг.

4. Не старайтесь показать, что вы во всём лучше

Общение с человеком, который постоянно недооценивает достижения других и кичится собственными, быстро надоедает. У ваших друзей и без этого наверняка бывают минуты неуверенности в себе. Не растравляйте это чувство, принижая их достоинства.

5. Слушайте

Если вы не даёте вставить в разговор ни слова, перебиваете, не задаёте искренних вопросов, с вами не захочется разговаривать. Каждому человеку важно, чтобы его мнение ценили. Умение слушать — способ — это показать.

6. Проявляйте заботу, как только заметили, что у друга что-то не так

Напишите, позвоните или встретьтесь с ним, чтобы поддержать. Пригласите куда-нибудь. Покажите, что вы готовы побыть рядом. Это очень много значит. Но не переборщите. Будьте тактичным, не навязывайте другу свои советы. Учитывайте особенности его характера. Если он предпочитает побыть в тишине, не тащите его на шумное мероприятие, чтобы развеяться.

7. Знайте, когда шутить, а когда быть серьёзным

Когда речь зашла о чём-то важном, воздержитесь от шуточек. Во время спора они могут не разрядить, а накалить обстановку. Покажите, что вы серьёзно восприняли проблему друга, иначе вам не будут доверять.

8. Приложите максимум усилий, если вас попросили о помощи

Очень грустно, когда человек в такой ситуации не старается. Так что выложите на полную. Например, друг просит прокомментировать текст его сочинения или статьи. Сделайте пометки, выпишите свои замечания, предложите новые идеи. Покажите, что для вас это так же важно, как и для него.



5.«БЕЗ ДРУЗЕЙ МЕНЯ ЧУТЬ-ЧУТЬ, А С ДРУЗЬЯМИ МНОГО»

игра - КВН для волонтеров школьных служб примирения

Школьная служба примирения

МАОУ «Лицей №173»

г. Екатеринбург

Состав команды:

Кашарина Даниела Александровна,

Цепенникова Мария Борисовна,

Лубкова Анастасия Евгеньевна,

Эрленбуш Эрика Робертовна,

Лапина Анастасия Ивановна,

Петрова Дарья Алексеевна,

Нечаева Ольга Дмитриевна

Руководитель: Саяфорова Наталья Александровна

Цель: активизация деятельности ШСП и популяризация восстановительных и медиативных технологий.

Задачи:

- формирование позитивного общественного мнения о деятельности ШСП;
- стимулирование развития ШСП;
- распространение положительного опыта работы ШСП;
- развитие в сообществах детей и взрослых способности к взаимопониманию, мирному разрешению споров и конфликтных ситуаций;
- формирование психологически безопасной образовательной среды, способствующей восстановлению отношений.

Оборудование: кинопроектор, карточки с заданиями, листы бумаги формата А4, маркеры, цветные карандаши, презентация.

Возраст волонтеров: 9-14 лет

Ход мероприятия

1 вед: Добрый день, дорогие друзья!

2 вед: очень рады приветствовать всех вас на игре КВН, посвященной дружбе и друзьям!

1 вед: Девиз нашей игры сегодня будет: «Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями много!»

2 вед: Честь быть ведущими на этой игре выпала нам, итак, разрешите представится 1 и 2 вед. (представляют друг друга).

1 вед: а помогать нам сегодня будут оценивать игру наше жюри (ведущие представляют жюри)

1 вед: обратите внимание, что сегодня у нас очень много гостей! Давайте поприветствуем их громкими аплодисментами.

2 вед: итак, мы начинаем КВН!

1 вед: Первый конкурс — это приветствие команд (команды представляют название и девиз).

2 вед: спасибо нашим командам, пока жюри подводит итоги первого конкурса, мы плавно переходим к следующему заданию.

1 вед: Следующий конкурс – это стихотворный биатлон, суть его состоит в том, что вам нужно продолжить отрывок из стихотворения, придумать в стихотворной как оно должно продолжиться. Итак, начинаем с первой команды.

2 вед: у меня теперь есть друг

Преданный и верный.....

(Без него я как без рук,

Если откровенно)

Татьяна Агибалова «У меня теперь есть Друг»

Команды по очереди называют свои варианты стихотворения.

1 вед: слушаем следующее стихотворение:

Как начну конфеты есть,

У меня друзей не счесть.....

(а закончились конфеты

И друзей в помине нету)

Автор Елена Стеквашова

2 вед: итак, следующее стихотворение:

Мы поссорились с подружкой

И уселись по углам.....

(Очень скучно друг без дружки!

Помириться нужно нам!)

Автор А. Кузнецова «Подружки»

1 вед: спасибо нашим командам. Получились наши стишки, смешными и креативными. Жюри подводит итоги, а мы переходим к следующему конкурсу.

2 вед: сейчас нам предстоит испытать наших капитанов команд (капитаны выходят).

1 вед: сейчас мы узнаем, насколько наши команды и капитаны понимают друг друга без слов. Капитаны должны при помощи мимики и жестов изобразить, что написано у них на карточке.

Слова на карточках: жадина, плакса, храбрец, трус, лентяй, герой.

2 вед: если команда капитана не понимает его, то право ответа переходит команде соперников.

1 вед: Молодцы наши капитаны! Мы увидели, как можно замечательно понимать друг друга даже без слов!

2 вед: Суть следующего задания состоит в том, что вам нужно будет за 3 минуты и главное, правильно собрать пословицы и поговорки о дружбе. (пословицы раздаются капитанам)

- «Нет друга — ищи, а найдешь — береги».
- «Без беды друга не узнаешь».
- «Друг познается в беде».
- «С хорошим товарищем веселее при удаче, легче в беде».
- «Недруг поддакивает, а друг спорит».
- «Дружба дружбе рознь, а иную хоть брось».
- «Старый друг лучше новых двух».

1 вед: (по истечении 3 мин дает сигнал командам) Стоп, время закончилось. Предлагаю командам по очереди прочитать, что у них получилось.

2 вед: и наконец, мы переходим к нашему последнему и самому любимому конкурсу «Домашнее задание».

1 вед: Нашим командам было дано задание написать объявление в газету «Срочно требуется друг». Итак, даем право представить своё объявление первой команде (и т.д.)

2 вед. Спасибо, дорогие друзья. Объявления получились очень содержательными, интересными и забавными. Сейчас можно точно быть уверенным в том, что никто в вашем классе не останется без друга.

1вед. Наша игра закичилась. Даем время жюри на подведение итогов игры. А мы пока с вами немного поиграем!

2 вед. Предоставляем слово нашему многоуважаемому жюри!

Спасибо всем, что вы сегодня провели с нами этот замечательный день, спасибо командам, которые очень волновались и старались, спасибо жюри за работу. До новых встреч!

6. «КАК ПРАВИЛЬНО МИРИТЬСЯ?»

классный час для 4 класса

Школьная служба примирения

МАОУ «СОШ № 2»

г. Верхняя Пышма

Состав команды:

Зыкова Алена, Сарсадских Виктория,

Стародубцева Мария, Теплыгина Лолита,

Губанова Олеся, Яковлева Елизавета

Руководитель: Деревнина Марина Сергеевна

Цель классного часа: создание условий для толерантного взаимодействия школьников.

Задачи:

- формировать добрые взаимоотношения между детьми в классе;
- развивать стремления быть терпимым в обществе людей;
- воспитывать уважение к одноклассникам.

Содержание:

Ведущие: мы бы хотели начать свой мастер-класс с одного стихотворения, в котором, на наш взгляд, хорошо описана ситуация конфликта.

Стихотворение «Два козла»

«Однажды на лужайке подрались два козла,

Подрались для забавы, не то, чтобы со зла.

Один из них тихонько приятеля лягнул,

Другой из них тихонько приятеля боднул,

Один боднул приятеля немножко посильней,

Другой боднул приятеля немножко побольней.

Один разгорячился, лягнул что было сил,

Другой его рогами под брюхо подцепил.

Кто прав, а кто виновен – запутанный вопрос,

Но уж козлы дерутся не в шутку, а в серьёз.

Я вспомнил эту драку, когда передо мной

На школьной перемене такой же вспыхнул бой».

Мы можем назвать такое общение дружеским? (комментарии команд)

Конечно, такое общение назвать дружеским нельзя.

Как вы думаете, хорошо ли поступают те, кто выясняет свои отношения при помощи кулаков? (комментарии команд)

Мы считаем, что те, кто выясняют отношения при помощи кулаков поступают плохо.

Как бы вы назвали такое общение? (комментарии команд)

Такое общение мы бы назвали ссорой или конфликтом.



Можем ли мы назвать такое общение дружеским?

Сегодня мы поговорим о ссорах между одноклассниками, о последствиях ссоры и научимся мириться.

Как вы думаете данная тема будет полезна для вас? Почему? (комментарии команд)

Мы думаем, что данная тема может быть полезна при решении конфликтных ситуаций в классе, потому что бывают ситуации, когда трудно найти выход из трудной конфликтной ситуации.

Какое определение вы можете слову ссора? (пауза, комментарии команд)

Ссора – это взаимная вражда, сопровождающая полным или частичным прекращением отношений, серьёзная размолвка.

Давайте разберем конфликтную ситуацию.

Ситуация 1.

После уроков ученики 4 класса выходили все вместе из школы. Было шумно и весело. Неожиданно Витя упал со ступенек, ушиб колено. Ему показалось, что Иван его толкнул, потому что шел за ним. Иван отрицал свою вину, пытался объяснить Вите, что оказался рядом с ним случайно и не толкал его. Но Витя был настолько зол, что...

Как вы думаете, чем закончилась ссора между одноклассниками? (комментарии команд)

Данная ситуация завершилась дракой между одноклассниками.

Как можно выйти из данной конфликтной ситуации? (комментарии команд)

Ведущие: Давайте посмотрим видеоролик. Надеемся, что после просмотра данного видеоролика вам тоже захочется помириться с другом, с которым вы в ссоре.

ВИДЕО 1. Как нужно мириться с друзьями
<https://yandex.ru/video/preview/9582649184841560824>

Какие способы примирения предлагают дети? (комментарии команд)

Подарить конфетку, выдержать паузу, просто обняться, извиниться.

Валерия: «Чтобы помириться с подругой я обычно делаю подарок своими руками и дарю подруге в знак примирения».

Кирилл: «Если я виноват в конфликтной ситуации, чтобы помириться с другом я извинюсь, скажу, что был не прав».

Арсений: «Чтобы помириться с другом, я позову его гулять».

Михаил: «Обычно ссору мы с другом забываем и на следующий день общаемся, как и раньше».

Какие способы примирения вы можете предложить? (комментарии команд)



Ведущий: Подводя итоги нашего мастер-класса мы хотим вам предложить поработать на доске джамборд. Просим пройти по ссылке в чате. Мы хотели бы, чтобы каждая команда составила СИНКВЕЙН

Правила составления синквейна:

1 строка: существительное (тема)

2 строка: 2 прилагательных, описывающих тему.

3 строка: 3 глагола, связанные с темой.

4 строка: предложение из нескольких слов, показывающее отношение к теме.

5 строка: слово, связанное с первым словом, отражает сущность темы.



ТЕМА: ПРИМИРЕНИЕ

ВИДЕО 2. (во время составления синквейна)

Подведение итогов и обмен впечатлениями участников.

7. «КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ: ПРИМИРЕНИЕ НА ОСНОВЕ МЕДИАЦИИ»

Школьная служба примирения

«Средней школы №1»

г. Верхняя Салда

Состав команды:

Мосякина Софья Андреевна,

Карелова Ульяна Васильевна,

Бабушкина Елизавета Владимировна,

Кочерова Екатерина Евгеньевна

Руководитель: Панкова Надежда Владиславовна

Условия проведения: участниками мастер-класса являются две команды: 1 команда – девочек, 2 команда – мальчиков (учащиеся 6-7 классов). Каждая команда сидит за отдельным столом, на которых разложены листы формата А3 и маркеры, на мониторе включена презентация.

Начало занятия: приветствие команд.

Здравствуйте, ребята! В нашей жизни случаются конфликты, особенно в школе. Конфликтов в жизни не избежать, нужно научиться правильно себя

вести в конфликте, конструктивно их разрешать. В подростковом возрасте становятся актуальными взаимоотношения между мальчиками и девочками, которые нередко осложняются конфликтами.

Что такое конфликт? Как вы понимаете? (ответы учащихся).

Конфликт – это столкновение разных точек зрения, интересов, взглядов, чувств в процессе взаимодействия.

Сегодня у нас пройдет мастер-класс, посвященный разрешению конфликтов между мальчиками и девочками.



Проблемный вопрос: как вы думаете, есть ли особенность конфликтов между мальчиками и девочками? Или они похоже на все другие конфликты?

1 этап занятия: командам раздаются кейсы (примеры конфликтных ситуаций), по два кейса на команду (Приложение 1).

Задание: ребята должны разобрать ситуацию в соответствии с алгоритмом:

- какая ситуация произошла?
- что я почувствовал?
- какая потребность была нарушена у участников конфликта?
- что нужно сделать, чтобы удовлетворить нарушенную потребность?

Исследование данного конфликта по алгоритму зафиксировать на листе формата А3, сделать схему (изображение) конфликта, а также пути разрешения конфликта.

2 этап занятия: представление кейса (учащиеся разыгрывают драматизацию конфликтной ситуации), представление путей разрешения конфликта. Каждая команда делает вывод и отвечает на проблемный вопрос.

Ведущие мастер-класса подводят итог занятия и делают вывод по проблемному вопросу. Ведущие рассказывают о медиации и медиативных способах разрешения конфликтов, а также делают акцент на школьной службе примирения.



Вывод: в основе конфликтов между мальчиками и девочками лежат те же самые причины, что и в основе других конфликтов – нарушение личных границ и неуважение человеческого достоинства, а также как и любые взаимоотношения, взаимоотношения между мальчиками и девочками строятся на симпатии или антипатии.

Завершение занятия: просмотр мультфильма о двух способах разрешения конфликтов «Мост»
<https://yandex.ru/video/preview/17125757718547566271>

8. «КОНФЛИКТ - ПОЛЕЗЕН ИЛИ ВРЕДЕН?»

мастер - класса для 5-6 классов



Школьная служба примирения «Медиатива»

МАОУ «Гимназия №210 «Корифей»

г. Екатеринбург

Состав команды:

Кирмарова Марина, Лузина Анастасия,

Озорнина Мария, Шаньгина Анастасия,

Казак Юстина, Кирмарова Светлана,

Ружьева Мила, Попова Анна, Горшков Артемий

Руководитель: Шняк Вероника Витальевна

Актуальность темы: период перехода в подростковый возраст насыщен многими изменениями, в том числе у подростков наблюдается нестабильность в эмоциональном состоянии, подростки остро реагируют на ситуации, в которых сталкиваются их мнения и интересы. Нередко подростки не могут самостоятельно выйти из конфликтов, остро переживая обиды и непонимания. Важно учиться воспринимать мир в его разнообразных проявлениях, в том числе и осмысливать конфликты, тем самым создавать более человеческие отношения.

Цель мастер-класса: исследование конфликта через позитивное восприятие.

Задачи:

- помочь подросткам воспринимать конфликт, как элемент реальной жизни;
- помочь увидеть конфликт, как возможность развития личности;
- познакомить со способами поведения в конфликте.

Встречу ведут 2-3 соведущих и 2-3 ассистента.

Оснащение: компьютер, проектор, экран, стулья стоят по кругу.

Ход встречи:

Этап знакомство.

1 ведущий: здравствуйте, ребята. Мы ШСП «Медиатива» рады встречи с вами и готовы сегодня провести занятие, на котором мы предлагаем поговорить о конфликте.



Мы это: (ведущие называют свои имена)

Прежде чем начнем, давайте договоримся о правилах общения.

На доске закрепляют лист с правилами:

- 1. Правило «одного микрофона» - один говорит, остальные внимательно, молча слушают*
- 2. Правило «у каждого есть право голоса» - о своем желании сказать каждый участник заявляет поднятой рукой*
- 3. Правило «личное мнение – это личное мнение» - когда говорим о своем мнении говорим от себя «Я считаю ...»*
- 4. Правило «взаимоуважения» - грубые выражения и грубые шутки недопустимы.*

2 ведущий: мы предлагаем этот список. Есть предложения дополнить?
(дополнения вносятся)

Кто за эти правила? Голосуем!

Спасибо.

3 ведущий: нам интересно познакомиться с вами. Предлагаем игру «Знакомство интересов». (ассистенты принимают участие в игре, показывая пример)



Для этого мы уберем один стул из круга. Тот, кто без стула – ведущий игрок, встает в центре круга, представляется так, как бы он хотел, чтобы к нему обращались сегодня, предлагает поменяться местами тем участникам, кто также как ему интересно/ нравится и т.п. Например: «Меня зовут Поменяйтесь местами те, кому, как мне/ кто как я/ ... (например: кому как мне интересно заниматься в совете гимназистов/ кто как я любит играть в баскетбол, обожает смотреть сериалы и т.п.)». Все, у кого похожий интерес или увлечение, меняются местами. Тот, кто остался без места, тот – ведущий, он продолжает игру.

Ведущие начинают и показывают ход на своем примере.

После игры ведущие интересуются все ли побывали в центре. И, тем кто, не был ведущим предлагают представиться и по желанию назвать свой интерес.

1 ведущий: Поднимите руку, кто из вас увидел, что в классе есть ребята с похожими интересами? У кого в жизни есть люди, которые разделяют ваши интересы и увлечения? А у кого были ситуации, когда вы ссорились с людьми с похожими интересами? (ведущие тоже поддерживают класс, поднимая руку).

Конфликт — это столкновение интересов, мнений, взглядов, мировоззрений. И жизнь невозможна без конфликтов, даже если у вас схожие интересы и вы дружите, иногда трудно избежать конфликта или спора или ссоры.

И сейчас мы предлагаем подумать над вопросом «Конфликт – полезен или вреден?»

2 ведущий: Те, кто из вас считает, что конфликт полезен встают вправо, а те, кто считает – конфликт вреден – влево. *(тем, кто имеют амбивалентное мнение, предлагают встать посередине).*

Мы с вами согласны, что конфликт может быть как вредным, так и полезным.

3 ведущий: И, главное уметь воспринимать конфликтные ситуации с этих двух позиций. В этом случае можно избежать позицию жертвы, уметь управлять своими эмоциями и тогда конфликт может превратиться в возможность развития личности. Человек не может прожить без конфликтов - так устроен мир.

Как сказал Эрих Фромм: «Все конфликты в мире и в душе человека проходят через его сердце и возвращаются к нам осмысленными и понятными. А то, что понятно, уже не так страшно».

Мы не можем глобально влиять на изменение мира, но мы можем учиться воспринимать мир в его разнообразных проявлениях, в том числе и осмыслять конфликты, тем самым создавать более человеческие отношения.

Этап практики.

1 ведущий: сегодня мы предлагаем игру “ЗАТО”, которая поможет нам потренировать умение видеть пользу разногласий и споров и ещё на этапе возникновения конфликта “затушить ссору” и повлиять на свои эмоции.

Ассистент включает презентацию и переключает слайды.

<https://docs.google.com/presentation/d/1bexj7wxlcaq0fdwyDgB9-uQGS932LKAtbQemAdccBUI/edit?usp=sharing>

правила ИГРЫ «ЗАТО»:

- на табло указаны категории - типы конфликтов по основанию «нарушение потребностей» и цифры;
- игроки выбирают категорию и цифру;
- читают текст или смотрят видео с описанием конфликтной ситуации;
- игроки предлагают варианты “зато” - что полезного может принести эта ситуация?
- на слайдах появляются варианты “зато” от ведущих.

*** если участники озвучивают варианты, где действия развивают/разжигают конфликт (например: зато я могу ему высказать все что думаю о нем), ведущие обращают на это внимание и просят взглянуть на ситуацию с другой стороны.

*** все кейсы взяты из школьной жизни (см. презентацию <https://docs.google.com/presentation/d/1bexj7wxlcaq0fdwyDgB9-uQGS932LKAtbQemAdccBUI/edit?usp=sharing>).

ведущие по очереди озвучивают кейсы.

2 ведущий: Какой вывод можно сделать?

(заслушивается мнение участников и озвучивается свое мнение)

Мы считаем, что:

- конфликты забирают много жизненно важной энергии, поэтому важно учиться воспринимать конфликты конструктивно;
- человека трудно вовлечь в конфликт если он владеет различными способами поведения в конфликте.

3 ведущий: предлагаем познакомиться с некоторыми способами поведения в конфликте, которые помогают “затушить конфликт”.

(см.презентацию

<https://docs.google.com/presentation/d/1bexj7wxlcaq0fdwyDgB9-uQGS932LKAtbQemAdccBUI/edit?usp=sharing>)

Предлагаем посмотреть фрагменты и определить:

1. что помогло остановить ссору?
2. чему можно научиться на примере этой ситуации?

эти вопросы ведущие задают после каждого видео-просмотра.

1 ведущий: первый способ – «установление контакта».

(фрагмент из м/ф «Рапунцель»)

установление контакта происходит с помощью:

- контакт глаз,
- тактильный контакт,
- обращение по имени,
- признание чувств человека,

- описание привлекательных качеств и характеристик человека,
- описание своих чувств и переживаний.



2 ведущий: второй способ «Парадоксальная интенция»
(фрагмент м/ф «Маша и медведь»)

этот способ заключается в усилении реакции, с использованием юмора, что в свою очередь помогает изменить восприятие ситуации как свое, так и агрессора.

3 ведущий: третий способ «От гадости к радости»
(фрагмент м/ф «Гравити Фолз»)

заключается в умении сказать встречный комплимент, направленный в тему агрессии, но изменяющий стиль общения.



9. «КОНФЛИКТ: СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ»

классный час в 7 классе

Школьная служба примирения «Миротворец»
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29»

г. Ревда

Состав команды:

Черных Ярослав, Будаев Павел, Батанов Ефим,

Нагиев Тимур, Джумашева Саша,

Яблонцев Егор, Мельников Максим

Руководитель: Ладейщикова Ирина Исмагиловна

Данное занятие было проведено в 7 классе, может быть проведено в более старших классах общеобразовательной школы.

Запись в сообществе Вк https://vk.com/peacemaker_revda

Цель: исследовать конфликт, представленный в короткометражном фильме «Ссора» https://www.youtube.com/watch?v=U6Z_dhlPNpY,

Оценить и проанализировать конфликтную ситуацию, увиденную в фильме,

рассмотреть разные виды конфликтных ситуаций, а также способы их разрешения.

Задачи:

- познакомить учащихся со значением слова конфликт, учить находить конструктивное решение в конфликтной ситуации, понимать ценность дружбы, умение договариваться.
- Развивать навык сотрудничества через организацию работы в парах.
- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.
- Расширить знания детей о здоровых взаимоотношениях, как здоровом образе жизни.

Оборудование и необходимые материалы: презентация, короткометражный фильм «Ссора», раздаточный материал на каждого ребенка: листы бумаги для снежинок, листочки со смайликами и фразой «Ты мне нравишься, потому что...» для игры «Комплимент», листы бумаги для рисования, цветные карандаши.

Ход классного часа:

1. Организационный момент. Приветствие.

- Ребята, здравствуйте. Мы рада видеть вас и предлагаем вам поздороваться руками. (Дети здороваются друг с другом и с педагогом-психологом сначала за руку, затем кулачками, затем ладошками.)

2. Определение темы. Целеполагание.

— Ребята, сейчас мы посмотрим короткометражный фильм, после фильма будут обсуждения.

Поразмышляем с вами на предложенную тему «Ссора».

Ответить на вопрос

Потеря камеры – это:

- Причина конфликта
- Инцидент (повод)
- Проблема

3. Основная часть.

Обсуждение

— Друзья – это один человек или несколько? (два, несколько)

— Значит это какая-то группа людей. А каждую ли группу людей можно назвать друзьями? Вот, например, люди стоят на остановке и ждут автобус, или в магазине люди стоят в очереди. Можно ли назвать этих людей друзьями? (Нет)

— Давайте подумаем почему? (Они просто стоят вместе, а потом разойдутся.)

— Значит друзья — это люди, которых связывают общие интересы, общие дела? (Да)

Какие общие интересы есть у вас (ответы детей: играть, учиться, спортом заниматься вместе). Итак, друзья – это группа людей с общими интересами.

— Просмотрев фильм «Ссора», обозначьте: какие общие интересы связывают девочек, как часто они ссорятся, по вашему мнению, какой повод?

— Перед просмотром фильма, мы просили ответить на вопрос

Потеря камеры – это:

- Причина конфликта
- Инцидент (повод) – (Да)
- Проблема

— Как вы считаете:

- Какая, в действительности проблема у девочек?
- Что заставляет их так относиться друг к другу?
- Чем руководствуются?

- Можно ли предположить, что одна из девочек манипулирует другой?
- Как думаете, долго ли продлится такая дружба?
- В чём была ошибка девочек?

ответ. вместо спокойного способа решения проблемы, девочки начали перекладывать вину друг на друга тем самым создавая между собой конфликт.

- Что чувствовал каждая из них во время ссоры?

ответ. Хозяйка камеры сначала злилась, а потом чувства сменились на сожаление. вторая также была зла. но возможно если она вернулась значит решила поговорить или даже помириться

- Почему хозяйка не обрадовалась после новости что камера нашлась?

возможно она сожалела о ссоре с подругой и поняла, что она была бессмысленной

— Первое, зачем люди стремятся дружить с кем-то – это общение. В хорошей дружбе каждому должно быть комфортно, каждый был-бы рад находиться вместе.

Важно и нужно приложить каждому определенные усилия, например, научить говорить друг другу добрые слова, научиться терпению и такту, научиться умению признавать свои ошибки.

Игра «Комплимент»

-Ребята, мы вам подготовила небольшие подсказки о том, какие слова можно говорить другому человеку, если вы хотите выразить ему свой комплимент. А для того, чтобы никто из ребят не остался без теплых слов, мы с помощью записок определим, кто кому будет говорить комплименты.

Далее проводится игра. Необходимо, чтобы ребенок правильно говорил комплимент: доброжелательная интонация, смотрел на товарища, которому предназначен эти слова, а получивший комплимент должен обязательно поблагодарить «спасибо».

Упражнение «Снежинка»

— Молодцы, у вас хорошо получилось выполнить задание. Но у нас возник вопрос. Если вы будете говорить друг другу добрые слова, достаточно будет этого, чтобы в нашем классе не было ссор и конфликтов? (Нет)

— А почему же так получается? Давайте попробуем прийти к ответу, выполнив задние.

(Дети по инструкции складывают бумагу пополам, отрывают правый верхний уголок. Повторяют операцию еще два раза. Затем разворачивают и сравнивают получившиеся снежинки.)

Вывод, что снежинки все разные, хоть и выполнили их ребята по одной инструкции. Это происходит потому, что и люди все разные, у всех разные интересы и желания и они часто не совпадают, а может быть разные люди желают одно и то же и возникают ссоры.

— Ребята, как же так получается, как бы мы ни старались, а конфликты все равно будут случаться. Что же делать? Мы ведь хотим жить дружно?

Помоги другу разрешить конфликт:

- Шаг 1 – Определи в чем проблема. Анализируй слова, наблюдай за эмоциями и поведением, сделай вывод – в чем причина, о чем спор
- Шаг 2 – Выясни, кто участвует в конфликте. Определи – кто высказывается, реагирует эмоционально, нападает или уклоняется, кто поддерживает кого-то в конфликте, а кто молча сочувствует кому-то.
- Шаг 3 – определи истинные интересы и опасения участников конфликта. Обрати внимание на то, что часто обижают и злятся, говорят злые слова ребята, которым не хватает внимания, поддержки и дружелюбия со стороны других. В диалоге с конфликтующими сторонами попробуй определить – что стоит за их поступками.
- Шаг 4 – Найди как можно больше вариантов решения, обсуди и выбери наиболее выигрышное решение (чтобы каждый выигрывал). Предложи использовать примирительные техники, которые будут способствовать восстановлению мира, отношений, хорошей атмосферы в классе (беседа, круг сообщества, тренинг и другое), вместе составьте список возможных вариантов выхода из ситуации, выскажитесь по каждому варианту и выберите лучшее решение.
- Шаг 5 – Сделайте все, что поможет выполнить принятый план действий для решения конфликтной ситуации. Следи, чтобы план был выполнен, если этого не получается, то предложи вновь обсудить решение мирным путем. Поддерживай в себе навыки решения конфликтов, совершенствуй их, став волонтером школьной службы примирения.
- Шаг 6 – Обсуди с друзьями успешное разрешение конфликта. Собирайтесь вместе и поговорите о том, какие действия

помогли вам разрешить конфликт, чему вы научились и как вы можете это использовать в будущем.

Научился разрешить конфликт сам- научи другого!

10. «ПРИЗНАНИЕ ЧУВСТВ КАК ТЕХНИКА ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ:

как общаться с подростками, чтобы они чувствовали, что вы их понимаете»



Школьная служба примирения «приМирение»
МАОУ СОШ № 140 с углубленным изучением отдельных предметов

г. Екатеринбург

Состав команды:

Сайдулин Дамир Ринатович,

Верзакова Антонина Александровна,

Ловыгин Вячеслав, Честюнина Елизавета

Руководитель: Семерикова Ильяна Викторовна

	Ход мастер- класса	Продолжи тельность	Приложения
	Приветствие команды	1 мин	
	Тема мастер – класса «Признание чувств, как техника эффективного общения»		
	Работа всех участников в «jamboard» Мы просим вас написать название вашей команды, общее командное чувство и	5 мин	Приложение 1 Таблица

	эмоция или эмоции каждого участника лично при помощи таблицы. Цель: помочь участникам осознать и озвучить своё текущее состояние		«Я чувствую...» Раздаточный материал для участников Приложение 4
	Собственно, мы не зря заговорили про эмоции. На данный момент проблема выражения и формулировки своих чувств, эмоций и состояния в целом при коммуникации остро стоит, как никогда ведь сейчас люди начинают больше вникать в мир психологии и своего душевного состояния. Так же часто в ответ на вопрос «ты как?» можно услышать такие слова, как «нормально», «хорошо», «плохо». Но если мы посмотрим на таблицу, то увидим, что таких чувств нет	1 мин	
	И сейчас мы предложим вам технику общения между подростками и родителями, которая поможет им чувствовать, что вы их понимаете. В подростковом возрасте наиболее яркие эмоциональные изменения, ребёнок начинает переживать бурные эмоции и часто испытывают настроение, которое может быстро меняться. Подростки могут испытывать конфликты с родителями, что не редко происходит от неуверенности в себе, стресса или депрессии. Они могут также сопротивляться авторитету и искать свою независимость. И, как правило, недопонимание рождает агрессивную коммуникацию между родителями и	1 мин	

	подростками, и переходит на повышенный тон, что препятствует дальнейшим доверительным отношениям. Конечно, эта техника с интересным названием «Я высказывание» подходит не только для общения родителей с подростками, это универсальная техника, которая подойдет для диалога с любым человеком. Но, тем не менее, сегодня мы рассмотрим это с позиции подросток – родитель		
	И сначала чуть-чуть о том, в чем эта техника заключается. «Я высказывание»-способ сообщения человеку информации о ваших собственных чувствах, эмоциях, мнении и состоянии в целом. При этом вы не осуждаете, не критикуете человека. Вы сообщаете только что чувствуете или хотите именно вы. А так же вы не говорите человеку, что ему делать, не даете оценку его поведению и тем более личности, и вы не указываете человеку о том, что правильно, а что нет с вашей точки зрения. А давление с вашей стороны не происходит за счёт того, что вы понимаете в той или иной мере чувства другого. Что позволяет бесконфликтно решить ситуацию. Знаете такое чувство, когда вы понимаете, что ваши эмоции вот-вот, достигнут, своего пика и со всей мощью вырвутся наружу. В такие моменты в голове стоит держать схему «Я высказывание»	2 мин	Приложение 2 Схема «Я – высказывание»
	Кейсы для команд	15 мин	

	- Наверное, каждый был в такой ситуации, что терял ключи от квартиры и никак не могли их найти. Вспомните, как вы сообщили об этом своему родителю и как он на это отреагировал (мы слушаем 1-2 примера). Теперь же при помощи технологии «Я высказывание» разберем, как о пропаже ключей может сообщить ребенок своему родителю и как взрослый может на это отреагировать.		
	Первое – это <i>факт</i>, озвучить, что произошло? Потом у нас идут <i>чувства</i>. Предположите, пожалуйста, что мог испытывать ребёнок в данной ситуации. (я чувствую такую обиду, вину и раскаяние). Дальше у нас идут <i>мысли</i>, то, что вы думаете в контексте этой ситуации. Так же попрошу вас предположить, как вы это сделали и с чувствами. И последнее – наши <i>желания</i> или намерения. Чего бы вы хотели на месте ребёнка. Разобрать ещё несколько кейсов/историй		Приложение 3 Технология «Я – высказывания»
	Техника «Я-высказывания» Является эффективным приемом в общении, смягчающим эмоциональное напряжение и предупреждающим возникновение конфликтных ситуаций, помогает человеку говорить о своих намерениях и состоянии, о своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять своего собеседника. Применение Я-высказываний будет полезно для любого общения – и семейного, и дружеского, и делового. Научившись технике, Я-высказываний, можно стать	2 мин	

	настоящим мастером дипломатии, научиться более безболезненно разрешать конфликты и не обижать друзей и близких упреками и обвинениями		
	Мы с вами на примерах увидели и разобрали, как техника «Я высказывание» может положительно влиять на диалог и как принятие чувств человека, и своих собственных помогает нам выйти на конструктивный и более безопасный диалог. И будьте уверены, что не только вы заинтересованы в налаживании ваших взаимоотношений с окружающими, но и они тоже	1 мин	

Будем рады вашим отзывам!

https://vk.com/wall-1420566_2219

Приложение № 1

Я чувствую...				
ГНЕВ	СТЫД	ГРУСТЬ	СТРАХ	РАДОСТЬ
ХОЛОДНОСТЬ ЗЛОСТЬ БЕШЕСТВО САРКАЗМ РАЗДРАЖЕНИЕ ЯРОСТЬ УНИЖЕНИЕ ОБИДА НЕНАВИСТЬ НЕТЕРПЕНИЕ ОТВРАЩЕНИЕ НАДМЕННОСТЬ ЗЛОРАДСТВО НЕДОВОЛЬСТВО ЦЕНИЗМ ПРОТЕСТ НЕИСТОВОСТЬ ВРАЖДЕБНОСТЬ РАВНОДУШИЕ БЕЗУЧАСТНОСТЬ НЕПРИЯЗНЬ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЗАВИСТЬ МСТИТЕЛЬНОСТЬ ВЫСОКОМЕРИЕ	ВИНА РАСКАЯНИЕ УНИЖЕНИЕ НЕЧЕСТНОСТЬ УГРЫЗЕНИЕ- -СОВЕСТИ СТЕСНЕНИЕ НЕЛОВКОСТЬ ПОХОТЬ УЩЕРБНОСТЬ РАСТЕРЯННОСТЬ ОБМАН ПОТЕРЯ ЛИЦА СМУЩЕНИЕ ПОЗОР СОЖАЛЕНИЕ РАСЩЕПЛЕНИЕ ОЗАБОЧЕННОСТЬ БРОШЕННОСТЬ ЗАМКНУТОСТЬ СМУЩЕНИЕ УГРЮМОСТЬ УГНЕТЁННОСТЬ ПАССИВНОСТЬ ОТВЕРЖЕНИЕ	ОГОРЧЕНИЕ ГОРЕ БОЛЬ УГНЕТЁННОСТЬ ОТВРАЩЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВО ОТЧУЖДЕНИЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ ПОРАЖЕНИЕ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ УНИЖЕНИЕ ТОСКА ПОДАВЛЕННОСТЬ ПРЕДАТЕЛЬСТВО СКУКА ПЕЧАЛЬ АПАТИЯ РАВНОДУШИЕ ПРИНИЖЕНИЕ РАЗДРАЖЕНИЕ ОБИДА СКОРБЬ ОТВЕРЖЕННОСТЬ ОТЧАЯНИЕ УЩЕМЛЁННОСТЬ	ВОЛНЕНИЕ ИСПУГ ПАНИКА БЕСПОКОЙСТВО НЕУВЕРЕННОСТЬ БОЯЗЛИВОСТЬ ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ ТРУСОСТЬ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ НАСТОРОЖЕННОСТЬ СМЯТЕНИЕ ТРЕВОГА УЖАС ОПАСЕНИЕ ОТВРАЩЕНИЕ РОБОСТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ БЕЗНАДЁЖНОСТЬ СДЕРЖАННОСТЬ СКРЫТНОСТЬ ЖАЛОСТЬ СКОВАННОСТЬ ЗАМЕШАТЕЛЬНОСТЬ ОШАРАШЕННОСТЬ ОЗАДАЧЕННОСТЬ	БЛАГОДАРНОСТЬ ДОВЕРИЕ ВООДУШЕВЛЕНИЕ ОЗАРЕНИЕ СОПРИЧАСТНОСТЬ УМИРОТВОРЕНИЕ РАДУШИЕ ЕДИНСТВО ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ НАСЛАЖДЕНИЕ ОБЩНОСТЬ ВОСТОРГ БЛАГОДАТЬ ПОДДЕРЖКА ВЕСЕЛЬЕ НАДЕЖДА УВЕРЕННОСТЬ ЛЁГКОСТЬ ЛЮБОВЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ ОБОЖАНИЕ ПРЕКЛОНЕНИЕ ПОДЪЁМ ДУХА ЭНТУЗИАЗМ

Схема «Я – высказывания»

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение объективно, без оценочно:

Когда я вижу, что ты ...; когда это происходит ...; когда я сталкиваюсь с тем, что ...

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации: *Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д); Я не знаю, как реагировать ...; у меня возникает проблема...*

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания:

Потому что ...; в связи с тем, что ...

Приложение № 3

Технология «Я – высказывания»

1 шаг. *Факты.* Называются только факты, произошедшие в реальности. Например: *«Когда я слышу повышенный тон в мой адрес, я напрягаюсь, мне сложно сосредоточиться».*

2 шаг. *Чувства.* Выражение чувств, касающихся этого факта. «Я чувствую...» Например: *«Я чувствую обиду».* *Телесные ощущения:* «Я ощущаю...».

3 шаг. *Мысли.* Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, идеи. «Я думаю», «Я предполагаю», «Мне кажется» и др. Например: *«Я предполагаю, что меня не уважают».*

4 шаг. *Желания.* Здесь высказывается любые желания, возможно, мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека. Например, *«И я хочу тебя попросить, чтобы ты говорил спокойным тоном о том, что тебя волнует».*

Приложение № 4

«Я-высказывание» («Я-сообщение») — это способ сообщения ребенку о собственных чувствах, переживаниях, о том, что вы хотите, о своих интересах и т.п.

В чём различия?

Я - высказывание	Ты - высказывание
------------------	-------------------

Сообщает о ваших собственных чувствах, ощущениях, желаниях, опасениях, интересах	Сообщает другому негатив о нём самом и его поведении
Отстаивает ваши собственные интересы	Оказывает прямое давление на другого
Не осуждает прямо другого человека	Обвиняет другого
Обсуждается поступок, а не сам человек	Обсуждаются личные качества человека

Результат

Сглаживание конфликта, появляется возможность для диалога, для обсуждения конкретной проблемы	Усугубление конфликта, переход от решения конкретной проблемы на личность
---	---

Примеры

Я - высказывание	Ты - высказывание
Мне неприятно видеть в комнате беспорядок	Ты всегда оставляешь в комнате беспорядок!
Мне обидно, когда меня не слушают и не обращают на меня внимание	Ты никогда меня не слушаешь!
Я расстраиваюсь, когда вижу такое поведение	Ты ужасно себя ведёшь!
Я беспокоюсь, от твоего позднего прихода домой	Где ты был?!
Я огорчаюсь двойкам за диктант, подумаем, как можно это исправить	Как тебе не стыдно получать двойки!

Важно! «Я-высказывание» само по себе ни хорошо, ни плохо, все определяется тем, кто, где, как и зачем его использует

1. Вспомните конфликтные ситуации и придумайте для них «Я-высказывания», мысленно применяйте их, а еще лучше потренируйтесь произносить их вслух перед зеркалом. Попробуйте 2-3

дня составлять и произносить вслух по крайней мере по три таких предложения, обращенных к ребенку:

Я чувствую...

- 1.
- 2.
- 3.

Мне не нравится...

- 1.
- 2.
- 3.

Я хочу...

- 1.
- 2.
- 3.

Исключайте из этих предложений местоимение "ты"

2. Начинайте использовать «Я-высказывания» в общении с ребенком.

После 2-х - 3-х раз применения проанализируйте полученный опыт.

Анализ лучше провести письменно, продолжая для себя следующие фразы.

1. При использовании «Я-высказываний» я чувствовал(а)...
2. Применение «Я-высказываний» мне (Очень помогло; Помогло, но не сильно; Не помогло), так как ...
3. Выводы:

Применение «Я-высказываний» у меня вызывает

По поводу техники «Я-высказывание» я считаю, что

11.«ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ»

занятие для учащихся 6-7 классов.

Школьная служба примирения «Мировые дети»

МАОУ Верховинская СОШ №29,

Тугулымский ГО

Состав команды:

Лепшина Анна Артёмовна, Меньшикова Екатерина Николаевна

Тайченачева Дарья Викторовна

Руководитель: Нагибина Светлана Валитдиновна

волонтёры: Лепшина Анна (7 класс), Меньшикова Екатерина (7 класс), Тайченачева Дарья (7 класс).

Оборудование: «Точка роста», «Правила внутреннего распорядка школы»

Цели и задачи:

Познакомить учащихся с понятиями: «Право», «Обязанность». На конкретных примерах разобрать общность прав и обязанностей для школьников. Подготовить учащихся к дальнейшему изучению предмета «Обществознание».

Развивать: умение использовать цифровые образовательные технологии для коммуникации, уметь выстроить доказательное аргументированное высказывание на заданную тему.

Воспитывать уважительное отношение к правам других людей; осознать, что права взаимосвязаны с обязанностями и имеют общность для всех людей.

Ход занятия.

Вступление.

1. Знакомство, представление команды.

Команда «Мировые дети». Участвуем в областном проекте «Примирение в сети» третий раз, но в новом составе. Волонтёры, ученицы 7 класса: Лепшина Анна, Меньшикова Екатерина, Тайченачева Дарья и руководитель: Нагибина Светлана Валитдиновна.

Представляем вашему вниманию мастер-класс на тему «Права и обязанности школьников» для учащихся 6-7 классов.



2. Актуальность

А) При выборе темы мастер-класса мы решили понаблюдать, что волнует ребят нашего класса. У нас возникли такие вопросы: за сколько минут до занятий ученик должен приходить в школу? Можно ли прийти в школу не в школьной форме? Может ли ученик пересест на другую парту, где ему будет более комфортно?

Б) А какие вопросы есть у вас? Распределитесь в группы и запишите свои вопросы по теме.

В) Озвучьте свои вопросы.

Давайте разберёмся, какие права и обязанности есть у школьников и где это записано?

3. Основная часть.

А) Знакомство с понятиями: «Право», «Обязанность».

Право есть совокупность правил (норм, определяющих обязательные взаимные отношения людей в обществе.

Обязанностью называют установленные законом правила, нормы поведения, которые должны соблюдаться, выполняться постоянно или в определённой ситуации всеми гражданами какой-либо страны.

Б) Игра на различение прав и обязанностей. Использование qr-code.

Найдите в приведённом ниже списке обязанности гражданина РФ и назовите цифры, под которыми они указаны

- 1) получать образование
- 2) выбирать президента
- 3) получать медицинскую помощь
- 4) охранять природу
- 5) исповедовать любую религию
- 6) беречь памятники истории и культуры
- 7) защищать Отечество (правильные ответы: 1,4,6,7)

В) Вывод 1

Конституционные обязанности являются основными, и все другие обязанности должны им соответствовать, поэтому они являются базой Федерального закона «об образовании в Российской Федерации».

Права и обязанности школьников прописаны в Уставе школы и в Правилах внутреннего распорядка школы. Права и обязанности неразрывно связаны друг с другом.

Г) Игра на соотнесение прав и обязанностей школьника.



Поиграем в игру. На доске Jamboard написаны обязанности, ваша задача подобрать к обязанностям соответствующие права. Ссылка: https://jamboard.google.com/d/1KzJyQFgzIsAKluss2o7IcWJ7X6Ioo6_wwBb0Q-3uBt4/edit?usp=sharing

4. Практическая работа.

Работа в группах. Работа с документом «Правила внутреннего распорядка школы». Поиск ответов на свои вопросы. Озвучивание ответов.



5. Решение кейсов.

Ситуация 1.

Несколько учеников 7 класса периодически опаздывают на 1-ый урок. Заходят в кабинет, извиняются перед учителем и садятся на место.

Ситуация 2.

Ученики приходят в спортивной форме на все уроки, ссылаясь на то, что в этот день в расписании есть урок физкультуры.

Ситуация 3.

Ученица 7 класса систематически не занимает своего места в кабинете, садится за любую свободную парту, объясняя это тем, что ей так удобно.

Ситуация 4

Просмотр мультфильма и его анализ.

О каких правах и обязанностях говорится в мультфильме?

6. Подведение итогов.

Что нового и полезного вы узнали из нашего занятия?

Оставьте свой отзыв о нашем мастер-классе на доске Jamboard.

12. «КАК УМЕНЬШИТЬ КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ СТАРОСТОЙ И ГРУППОЙ И ОБЪЕДИНИТЬ КОЛЛЕКТИВ»

Служба примирения

ГАПОУ СО «Первоуральский политехнический техникум»

Г. Первоуральск

Состав команды:

Сальников Даниил Юрьевич,

Стулин Даниил Максимович,

Попкова Ирина Денисовна,

Меньшова Анастасия Андреевна,

Ткачева Замира Саидасоровна

Руководитель: Савченко Ирина Владимировна

Цель: разобраться из-за чего возникают конфликтные ситуации и разработать рекомендации по их урегулированию. Создать сплоченный коллектив.

Целевая аудитория: студенты 1 курса

Продолжительность мастер-класса: 45 минут

Необходимое оборудование: компьютер с выходом в интернет

Предварительно необходимо провести опрос старост групп, на основе которого тематически будет выстраиваться мастер-класс.

Вступление.

Медиаторы представляются, кратко рассказывают о своей деятельности и об актуальности темы мастер-класса.

«На заседании совета обучающихся мы обсудили вопрос трудностей, с которыми сталкиваются старосты. Большинство выделили проблему взаимопонимания и наличия конфликтов в группе.

В нашей команде есть два старосты 2 курса, которые на личном опыте испытали трудности при осуществлении своих функций. А также это наиболее частая проблема в техникуме, которая по большей части встречается среди первых курсов».

Основной этап (работа на Jamboard, интерактив).

1. Медиаторы предлагают обсудить вопрос «С какими трудностями могут столкнуться старосты групп, капитаны команд, лидеры коллективов». Студенты, имеющие возможность работать на Jamboard, пишут свои варианты на доске. Остальные озвучивают вслух свои предположения, а медиаторы пишут их на доске.

Затем на экране представляются результаты опроса старост, проведенного накануне на заседании совета обучающихся, медиаторы предлагают сравнить варианты и проанализировать итоги.

В результате обсуждения медиаторы подводят к гипотезе о том, что конфликты в коллективе являются неизбежной частью жизни любой организации. Они могут возникать по самым разным причинам, от мелких недопониманий до серьезных разногласий. Однако, если не уделять должного внимания профилактике конфликтов, они могут привести к серьезным негативным последствиям.

2. Работа на Jamboard, где хаотично размещены стикеры с готовыми надписями (Приложение 1).
Задание – переместить стикеры в две колонки по степени эффективности во взаимоотношениях между старостой и группой.

После обсуждения работы на доске, медиаторы резюмируют итоги и называют одну из главных причин, которая может привести к конфликтам – это трудности (ошибки) коммуникации. В это время на экране презентации появляются слайды с определением, что такое коммуникация и ключевыми коммуникативными навыками (Приложение 2).

3. В режиме интерактива студентам предлагается самоанализ и тренинговые

упражнения «Коммуникативное оригами», «Язык тела» и «Угадай эмоцию» (Приложение 3).

После проведения основной интерактивной части мастер-класса на экране демонстрируются рекомендации по бесконфликтному общению (Приложение 4).

Заключение.

Медиаторы озвучивают выводы и собирают обратную связь о проведенном мастер-классе.

Приложение 1

Находчивость	Враждебность
Улыбка	Запугивание
Умение убеждать	Равнодушие
Умение взаимодействовать	Критика
Дружелюбие	Амбиции
Искренность	Тон начальника
Действовать разумно	Перекладывание
Общительность	ответственности
Признание ошибок	Обвинения
Взаимное уважение	Жалобы руководителю группы
Распределение обязанностей и	Ругань
ответственности	
Слушать и понимать	
Забота	
Сотрудничество	
Объективно оценивать	
Эмоциональная отзывчивость	
Самообладание	
Доброжелательность	

Навыки коммуникации — это способность передавать информацию и взаимодействовать с другими людьми в личной, профессиональной и образовательной сферах. Они включают в себя говорение, слушание, письменную и вербальную коммуникацию, умение работать в команде и решать конфликты.

5 ключевых коммуникативных навыков:

- Способность слушать и слышать (внимание к словам позволяет не только лучше понять говорящего, но и расширить поле для коммуникации, так как откроет дополнительную возможность для уточняющих вопросов)
- Умение выражаться ясно и лаконично (стоит стараться доносить свои мысли четко и доступно, озаботьтесь тем с какой интонацией и звуковыми акцентами вы донесете свою мысль)
- Невербальная коммуникация (на успех коммуникации самое большое влияние оказывает наш язык тела (поза, мимика, жесты), а также интонация)
- Эмпатия (способность поставить себя на место другого человека и попытаться понять, что он испытывал во время описываемых им событий. Эмоции и чувства в разговоре так же важны, как и мимика и жесты. Чем лучше мы понимаем состояние говорящего, тем проще вести разговор)
- Стрессоустойчивость (Разговор не всегда бывает приятным событием. Порой градус напряжения вырастает настолько высоко, что над разумом начинают превалировать эмоции. В такой момент важно не наговорить то, о чем можно пожалеть).

Коммуникативные умения:

1. Умение начать разговор, найти общую тему.
2. Способность длительное время поддерживать разговор.
3. Понимание чувств и намерений другого человека.
4. Умение воздерживаться от категорических суждений при оценке других.
5. Умение выслушать собеседника.
6. Умение выйти из общения, не обижая других.
7. Приветливость.
8. Хорошие манеры в общении.
9. Тактичность.
10. Умение точно и ясно высказывать свои мысли.
11. Мимическая подвижность лица.

12. Соответствие жестов ситуации.
13. Соответствие мимики ситуации.
14. Умение одеваться в соответствии с ситуацией.
15. Соответствие интонации речи ее смыслу.
16. Умение при желании включиться в начатую другими работу.

Приложение 3

Тест на эмоциональную возбудимость

(оцените себя относительно характеристик поведения используя ответы «да», «нет»)

1. Обычно высказываете свое мнение откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений.
 2. Быстро начинаете злиться и впадать в гнев.
 3. Можете стать резким или нагрубить, когда заденут ваше самолюбие.
 4. Обижаетесь по пустякам.
 5. Перед важной встречей, событием очень волнуетесь, нервничаете.
 6. Под влиянием эмоций можете сказать то, о чем потом пожалеете.
 7. В возбужденном состоянии плохо контролируете свои действия.
- Умеете ли вы слушать?

(ответьте на 10 вопросов, используя ответы:
всегда - 1, иногда - 2, никогда - 3)

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу, когда тема или собеседник вам не интересны
2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?
3. Может ли неудачное выражение спровоцировать вас на резкость?
4. Избегаете ли вы вступать в разговор с малознакомым человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете о своем?
7. Меняете ли тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли человека, если в его речи встречаются неправильные слова?
10. Бывает ли у вас снисходительный тон с оттенком иронии или пренебрежения?

Умею ли я говорить?

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу, когда тема или собеседник вам не интересны
2. Раздражают ли вас манеры вашего собеседника?
3. Может ли неудачное выражение спровоцировать вас на резкость?
4. Избегаете ли вы вступать в разговор с малознакомым человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вид, что внимательно слушаете, а сами думаете о своем?
7. Меняете ли тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли человека, если в его речи встречаются неправильные слова?
10. Бывает ли у вас снисходительный тон с оттенком иронии или пренебрежения?

Коммуникационное оригами

Данная игра относится к демонстрационным и направлена на то, чтобы в быстрой и увлекательной форме показать, как по-разному люди понимают одни и те же слова. Для ее проведения потребуется не менее трех человек, стопка бумаги А4, любопытство и хорошее настроение.

Игра проходит в следующем порядке:

1. Каждый участник получает по листу бумаги.
2. Ведущий сообщает группе, что для того, чтобы правильно сложить «оригами», все участники должны следовать его инструкциям.
3. Но все не так просто! Все инструкции должны выполняться с закрытыми глазами и в полной тишине. Любые вопросы под запретом.

После того, как подготовительный этап завершен и все поняли свои задачи, приступайте к упражнению. Сообщите группе, что им нужно сложить свой лист в несколько раз, разорвать его, а потом развернуть и сравнить, что получилось.

Несмотря на то, что все слышали одни и те же слова, у каждого участника получится по-своему сложенный и порванный лист. Подчеркните это, отметив, что инструкции у всех были одинаковые. В финале спросите,

считают ли участники, что результат у всех был более похожим, если бы они имели возможность посмотреть или спросить, что делают их коллеги.

Упражнение «Угадай эмоцию»

Отличной игрой для того, чтобы тренировать коммуникативные навыки в большой компании, является «Угадайте эмоцию». Она интересней и увлекательней, так как направлена на развитие эмпатии, то есть способность участников лучше понимать чувства друг друга. Если вкратце, то данная игра представляет собой классического крокодила, с одним отличием — загадываются эмоции. Правила просты:

1. Поделитесь на две команды.
2. Напишите на листочках бумаги эмоции (всего существует более 100 наименований, но для игры можно использовать следующие: отвращение, привязанность, страх, беспокойство, смущение, гнев, решительность).
3. Каждая из команд выбирает по одному участнику, который должен вытащить карточку и без слов показать, что там написано.
4. Не забудьте засечь время перед тем, как начать — эмоция должна быть угадана за определенное количество минут.
5. Если команда угадывает, то получает 10 очков.
6. Игра проводится параллельно в обеих командах, очки подсчитываются, и после нескольких кругов подводится итог. Выигрывает та группа, которая набрала больше.

Упражнение «Язык тела»

Наши движения, позы и мимика говорят о нас больше, чем слова. Осознанно или не очень, но зачастую именно наше тело сообщает собеседнику то, что на самом деле с нами происходит.

Игра «Язык тела» заключается в следующем. Вы сообщаете группе, что дадите им ряд инструкций, которые они должны будут повторить за вами.

Одновременно произносите и выполняйте следующие инструкции:

1. Дотроньтесь пальцем до носа.
2. Похлопайте.
3. Расставьте ноги на ширине плеч.
4. Прикоснитесь пальцами к плечам.
5. Скрестите руки.

6. Потрогайте живот.

Во время последнего предложения сделайте что-то другое: прикоснитесь к голове, а не животу, дотроньтесь до носа. Что угодно. Обратили внимание, сколько людей симитировали действие, проигнорировав слова?

Невербальная коммуникация крайне важна. Она не только оказывает влияние сама по себе, дополняя сказанное, но и может быть более сильным аргументом, чем любые слова. Необходимо учиться ими пользоваться. Это даст большие возможности.

Приложение 4

Рекомендации

Как избежать конфликтов:

- Не срывать на других свое плохое настроение
- Стараться погасить ссору, а не раздувать ее
- Говорить спокойно, не кричать и не грубить
- Объяснить свою точку зрения и выслушать точку зрения другого
- Защищаться с помощью аргументов, а не оскорблений
- Быть терпимее

Уверенность в общении:

- Не замыкайтесь в себе
- Старайтесь проявлять инициативу
- Читайте больше книг
- Научитесь слушать
- Помните о своем собеседнике
- Верьте в свои силы
- Участвуйте в культурных мероприятиях

Командная эффективность:

- Командное взаимодействие

- Стратегическое мышление
- Креативный подход
- Персональная эффективность
- Социальная ответственность
- Гибкость и готовность к изменениям
- Управление эмоциями

13. «СЛЫШАТЬ. СЛУШАТЬ. ПОНИМАТЬ»

Служба примирения
ГАПОУ СО «Белоярский многопрофильный техникум»

Состав команды:

Вольхина Дарья Яковлевна,
Гайнулина Полина Шамилевна,
Квитко Екатерина Александровна,
Кузьминых Валерия Евгеньевна,
Небольсина Светлана Алексеевна,
Никитина Виктория Дмитриевна
Руководитель: Юрьева Елена Ивановна

Цель занятия: ознакомление с понятиями «общение», «пассивное слушание», «активное слушание», техниками активного слушания.

Задачи: определить преимущество активного слушания перед пассивным, в игровых ситуациях научиться применять навыки активного слушания

Общение – это не просто обмен информацией, который может осуществляться словесно, а также с помощью мимики, жестов, поз, интонации, прикосновений и так далее. Это умение говорить и доносить свои мысли, идеи, эмоции до другого человека так, чтобы они были понятны собеседнику. Общение – это также умение слушать, воспринимать, понимать собеседника.

Для начала предлагаем выполнить одно упражнение.

У каждой пары есть один лист бумаги и один карандаш (фломастер). Каждый из участников должен представить себе небольшой рисунок, который хотел бы нарисовать, не озвучивая вслух своего замысла. Каждая пара,

держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать рисунок на своем листе бумаги. Общаться словами при этом нельзя!

Выполнение упражнения, обсуждение его результатов.

На примере этого упражнения мы поняли, что общаться с другими людьми и уметь их слушать, понимать, воспринимать можно не только при помощи слов. Но всё же в большинстве случаев общение между людьми осуществляется вербально – то есть при помощи привычного нам звукового языка.

Слышать и слушать – это одно и то же или это разные вещи? Как вы считаете?

Обсуждение ответов участников мастер-класса.

От того, насколько собеседнику предоставлена возможность высказаться, во многом зависят его расположение и доверительность. Принято считать, что при установлении доверительного контакта главная роль отводится говорящему. Но слушатель - далеко не последняя фигура в общении.

В октябре этого года в техникуме был проведён выборочный опрос первокурсников нашего техникума с целью определения их умения слушать.

В опросе приняли участие 74 студента пяти групп. При анкетировании студентам предлагалось на каждый вопрос выбрать один из пяти ответов, оцениваемых от двух до десяти баллов. Оценка результатов производилась по общей сумме набранных баллов: чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать.

В по результатам опроса установлено, что почти у половины опрошенных развитость умения слушать выше среднего. Наибольшее количество опрошенных с высоким уровнем умения слушать – в группах Нк-8 (специальность «Преподавание в начальных классах») и М-9 (профессия «Монтажник технологического оборудования»), наибольшее количество студентов с низким уровнем развития умения слушать – в группе Ст-2 (специальность «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»). Безусловно, результаты теста — не приговор, но это повод для многих студентов задуматься о своем умении слушать, о себе самих, о своем характере.

Согласно ФГОС СПО по специальностям, преподаваемым в нашем техникуме, за период обучения у студентов должны быть сформированы общие компетенции эффективного взаимодействия и работы в коллективе и команде, осуществления устной и письменной коммуникации на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста. То есть квалифицированный

специалист помимо необходимых знаний, умений, практического опыта должен уметь выстраивать доброжелательные отношения с окружающими, избегать конфликтов или сводить к минимуму их негативные последствия. Особенно это касается будущих педагогов.

Грамотное и эффективное общение с другими людьми. Можно ли этому научиться? Можно! И мы полагаем, что полезным для студентов будет освоение техник активного слушания.

Вообще в слушании выделяют два формата: пассивное и активное слушание.

Пассивное слушание характеризуется малой включенностью в процесс общения, невмешательством в разговор. При слушании сложно понять, воспринимает ли собеседник вашу речь или нет, всё ли понял из сказанного и правильно ли понял услышанную информацию.

Активное слушание – это процесс, в ходе которого слушающий не просто воспринимает информацию от собеседника, но и активно показывает понимание этой информации. Активное слушание помогает правильно понимать сказанную информацию, оценивать и запоминать ее, побуждает собеседника к ответам, налаживанию глубокого контакта с собеседником для эффективного поиска совместного решения проблем.

Существует достаточно много техник активного слушания, благодаря которым можно демонстрировать заинтересованность и включенность в беседу с другим человеком, но мы хотели бы остановиться на некоторых из них: поддакивание, закрытые и открытые вопросы, эхо-техника, уточнение, перефразирование, отражение эмоций (зеркало), резюмирование.

Просмотр видеофрагмента из фильма «Джанго освобожденный».

Обсуждение видеофрагмента.

Как мы увидели, активное слушание – технология, которая всегда включает уточнение истинного смысла беседы.

А сейчас предлагаем провести еще одно упражнение, для которого нужны 6 человек.

Определяются участники упражнения.

Один человек останется в кабинете, остальные выходят из кабинета, потом вызываются по одному. Во время проведения упражнения все остальные являются наблюдателями, которые не должны вмешиваться в ход упражнения: нельзя задавать какие-то вопросы участникам упражнения, комментировать их ответы, иным способом мешать проведению упражнения. Задача наблюдателей – фиксировать ход упражнения.

Оставшейся студентке зачитывается текст:

«Елена Ивановна Юрьева просила передать Анне Александровне Беловой, что 8 декабря в 14 часов в актовом зале для первокурсников состоится классный час «Международный день борьбы с коррупцией», в котором примет участие помощник Белярского межрайонного прокурора Рахматуллина Евгения Сергеевна».

В кабинет приглашается второй участник упражнения. Первый участник должен передать информацию, которую он запомнил. При этом второй участник должен просто выслушать передаваемую ему информацию, не применяя техник активного слушания, потом передать услышанное третьему участнику.

Четвёртому участнику снова зачитывается тот же текст, но при выслушивании текста этот участник имеет возможность применить тактики активного слушания. После этого услышанную информацию он передаёт пятому участнику, который тоже может задавать какие-то вопросы, просить уточнения и т.д., после чего полученную информацию передаёт шестому участнику.

Обсуждение результатов упражнения.

На примере проведенного упражнения можно увидеть, что пассивное слушание не всегда позволяет говорящему понять, что передаваемая им информация воспринята слушателем и понята им правильно, а слушатель при таком формате общения лишается возможности правильно понять полученную информацию, запомнить и оценить ее.

Эффективное общение – это не только умение грамотно самому вести беседу, но и умение слышать и слушать собеседника, стремиться к пониманию чужого суждения.

Просмотр видеофрагмента из фильма «Теория большого взрыва».

Обсуждение видеофрагмента.

Активное слушание – это также способность давать правильную реакцию на доводы другой стороны, готовность взаимодействовать с собеседником до окончания разговора, умение быстро вычленять из разговора то, что вам нужно, и направлять беседу в нужное вам русло.

Демонстрация видеоролика «Как правильно слушать: культура слушания для «чайников»».

Надеемся, что указанные рекомендации, наша информация об активном слушании поможет участникам мастер-класса выстраивать эффективное общение в повседневной, профессиональной жизни, а также при урегулировании возникающих конфликтов.

УВАЖАЕМЫЕ СТУДЕНТЫ!

Просим вас ответить на несколько вопросов.

Прежде чем ответить на каждый вопрос, внимательно прочитайте все варианты ответов и укажите правильный, на ваш взгляд, ответ.

Понятие «коммуникативные умения» предполагает также умение установить дружескую атмосферу, понять проблемы собеседника. Ответы из десяти вопросов теста оцениваются следующим образом:

«Почти всегда» – 2 балла

«В большинстве случаев» – 4 балла

«Иногда» – 6 баллов

«Редко» – 8 баллов

«Почти никогда» – 10 баллов

Тест «Умеете ли вы слушать»

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) не интересны вам?

2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?

3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?

4. Избегаете ли вступать в разговор с неизвестным или малознакомым человеком?

5. Имеете ли привычку перебивать говорящего?

6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?

7. Меняете ли тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник?

8. Меняете ли тему разговора, если собеседник коснулся неприятной для вас темы?

9. Поправляете ли человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?

10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон (высокомерно-назидательный, по имени Ментора — наставника Телемаха, сына Одиссея) с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем говорите?

Оценка результатов

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то умение слушать – выше «среднего уровня». Обычно средний балл слушателей 55. Если оценка ниже, то вам стоит последить за собой при разговоре.

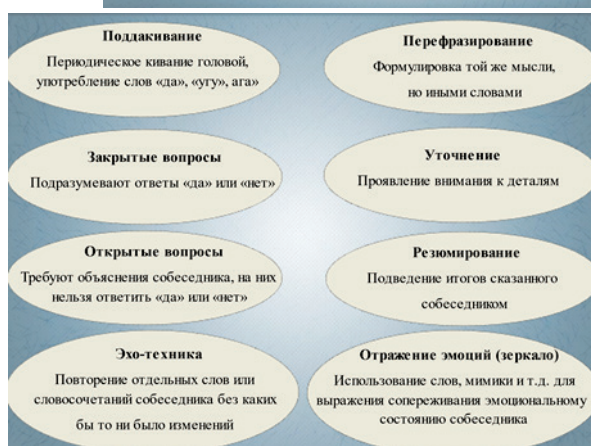
**Опрос студентов
ГАПОУ СО «БМТ»**

Группа	Специальность/профессия	Количество человек
Ст-1	Строительство и эксплуатация зданий и сооружений	14
Ст-2		14
До-3	Дошкольное образование	17
Нк-8	Преподавание в начальных классах	13
М-9	Монтажник технологического оборудования	16
ВСЕГО		74



Уровни развитости умения слушать

Группа	Количество опрошенных	Низкий 0-54 балла	Средний 55-62 балла	Высокий 63-100 баллов
Ст-1	14	3	4	7
Ст-2	14	6	4	4
До-3	17	4	8	5
Нк-8	13	3	1	9
М-9	16	1	6	9



«Джанго освобожденный», 2012 год, США
режиссер Квентин Тарантино
В главных ролях:
Джейми Фокс, Кристоф Вальц,
Леонардо Ди Каприо, Керри Вашингтон, Сэмюэл Лерой Джексон



«Теория большого взрыва», США, комедийный сериал, 2007-2019 годы
режиссеры Чак Лорри, Билл Притти
В главных ролях:
Джим Парсонс, Джон Галки, Кейли Куоко, Миам Бляик, Саймон Хелберг



Упражнение

- ❖ Каждой паре взять один лист бумаги и один карандаш или фломастер.
- ❖ Каждый из участников должен представить себе небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать, **не озвучивая вслух того, что хочет нарисовать.**
- ❖ Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать рисунок на своем листе бумаги.

**Общаться словами нельзя!
Начали!**



Текст для упражнения

Елена Ивановна Юрьева просила передать Анне Александровне Беловой, что 8 декабря в 14 часов в актовом зале для первокурсников состоится классный час «Международный день борьбы с коррупцией», в котором примет участие помощник Белоярского межрайонного прокурора Рахматуллина Евгения Сергеевна.



Проводим занятие



Результаты упражнения «Рисуем вместе одним карандашом»

14. «СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ»

Служба примирения

ГАПОУ СО «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И. Кузнецова»

Состав команды:

Кликушина Мария Алексеевна,

Толкачев Дмитрий Андреевич,

Дьякова Мария Владимировна,

Кобелева Алина Владимировна,

Денисова Полина Александровна

Руководитель: Березина Елена Юрьевна

Цель: формирование навыков публичного выступления. Знакомство с методами коррекции скованности и волнения перед выступлением.

I. Вводная часть

Добрый день, уважаемые участники тренинга. Мы рады приветствовать вас на занятии Боязнь публичного выступления. Цель которого как уже мы сказали – коррекция скованности и волнения перед выступлением.

Прежде чем начать, нам необходимо ознакомиться и принять правила работы в группе:

- Доверительный стиль общения;
- Общение по принципу «здесь» и «теперь»;
- Высказывание только от собственного лица;
- Конфиденциальность всего происходящего в группе;
- Активное участие во всех упражнениях;
- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.



Ведущий: Все согласны с данными правилами? У кого-то есть дополнения, предложения?

Ведущий: сейчас я предлагаю провести знакомство по кругу.

1. Упражнение «Знакомство»

Назовите, пожалуйста, свое имя и ответьте на вопрос: что такое для вас «Публичное выступление?»

Делаем вывод, что публичное выступление – выступление перед любой аудиторией.

Ведущий: вот этим вы сейчас и займетесь. Будете выступать перед собравшейся аудиторией

2. Упражнение «Самопрезентация».

Ведущий: Ваша задача состоит в следующем: в течение 2 минут придумать устно текст о себе, который вы будете произносить в течение 1 минуты.

– Кто готов выступить с самопрезентацией?

Ведущий:

– Как вы себя чувствовали во время выступления?

– Что-то мешало при выступлении?

– Из-за чего прекратили речь раньше, чем истекла минута?

II. Основная часть (15 мин.)

Большинство из вас, наверное, со мной согласится, что _____ был поставлен в ситуацию стресса. Действительно, публичное выступление – это ситуация стрессовая. Практически любой человек испытывает, в этот момент, волнение и чувствует ответственность.

Публичное выступление достаточно часто вызывает волнение и тревогу. А вдруг я что-то забуду? Растеряюсь и не смогу справиться со своими эмоциями? Не сумею ответить на вопросы? Моя речь будет неинтересна аудитории?

Многие считают, что страх перед выступлением на публике испытывают только люди робкие и стеснительные. На самом деле через такие переживания проходит практически каждый. Даже многие опытные ораторы испытывают волнение, когда выходят выступать с новой темой или перед незнакомой аудиторией.

Как ни удивительно это звучит, но страх перед публичными выступлениями – одна из самых распространённых фобий на Земном шаре (по статистическим данным страх публичных выступлений занимает первое и второе места в разных странах).

Вопросы аудитории:

– А приходилось ли вам когда-нибудь и где-нибудь выступать?

– Как волнение проявлялось у вас? (Ответы участников)

– Выберите и назовите, какие из этих признаков сопровождали вас во время выступления:

– Дрожь (в руках, коленках),

– Перехватило дыхание,

– Забывчивость элементов,

- Глаза в потолок, или в пол,
- Комок в горле,
- Учащенный пульс,
- Хрипота в голосе,
- Язык деревенеет, а иногда даже лицо, шея покрываются красными пятнами.

– Что же делать? Как побороть страх перед выступлением? Именно об этом мне и хотелось с вами поговорить.

Методы преодоления скованности и волнения.

Чаще всего причиной волнения перед выступлением является внутренняя неуверенность. Как будут настроены слушатели? Какие будут вопросы? А если начнут критиковать? Поймут ли меня? Достаточно ли хорошо я подготовлен? Можете вспомнить ваше предыдущее выступление, возможно, это поможет выяснить причину волнения.

Работаем над преодолением причин волнения и страха.

Прежде всего, помните, что перед вами «всего лишь люди», такие же, как и вы. Если вы отвечаете перед классом, то прекрасно понимаете, что каждый был на вашем месте и так же нервничал и переживал. В большинстве случаев слушатели сознательно настроены на восприятие выступления, они дружелюбны и желают вам только успеха.

Сосредоточьтесь на том, что за допущенные ошибки вас не выгонят из аудитории и не посадят в тюрьму, если предположить, что это – самое страшное.

Хорошая подготовка к ответу или выступлению – это большая часть уверенности.

Обязательно продумайте и составьте план ответа, выступления.

Не стоит читать текст, не отрывая глаз от печатного источника. Зрительный контакт поможет удержать внимание аудитории, и угадать настроение слушателей, что даст возможность остановиться на чём-либо более подробно и получить обратную связь. По ходу выступления можно задавать вопросы, которые будут активировать внимание слушающих, если вдруг вас перестанут слушать: «А как вы думаете?», «Вы хотите что-то добавить?».

Удобно, когда текст выступления делится на отдельные, связанные между собой части, которые можно оформить на небольших пронумерованных карточках, а самые важные мысли и детали стоит выделить другим цветом.

Ориентируйтесь на слушателя: подумайте, чего он ждёт от вашего выступления, что будет ему интересно, а что непонятно. Продумайте вопросы, которые могут возникнуть после выступления и подготовьте ответы на них.

Сохраняем уверенный вид.

Слушатели чувствуют уверенность выступающего. Если вы внушите им веру в ваши возможности, сами поверите в себя ещё больше. Обратите особое внимание на вступление речи: не спешите, делайте паузы тогда, когда это необходимо, не смущайтесь, если случайно оговоритесь.

Позаботьтесь о своем внешнем виде: классическая комфортная одежда, чистая обувь, аккуратно уложенные волосы, ухоженные ногти.

Преодолеваем страх действием.

Ведущий: Человеческий организм представляет собой совершенную систему, в которой психические процессы связаны, с физическими. Мышцы тела всегда реагируют на то, что происходит в центральной нервной системе. Мозг, в свою очередь, может реагировать на то, что происходит в теле. Используя этот принцип, я предлагаю научиться управлять физическим состоянием. Для того, чтобы тело вас слушалось не только в спокойной обстановке, но и в стрессовой ситуации, необходимо развить мышечную память. Мышцы должны хорошенько запомнить состояние свободы для того, чтобы в нужный момент вы потратили минимум усилий для приведения себя в равновесие.

Ведущий: Я предлагаю участнику, который выступал в начале тренинга – снова испытать свои силы.

Задача та же самая: рассказать о себе в течение 1 минуты.

Вопросы участнику:

- Как вы себя чувствовали во время выступления?
- Что-то мешало при выступлении?
- Я вас поздравляю, т. к. вы говорили о себе чуть больше времени, чем это было вначале занятия.

III. Заключительная часть

Чтобы избавиться от страха, необходимо постоянно его преодолевать. Примерно после пятого-шестого (регулярного!) выступления перед публикой страх постепенно начнёт убывать. Практика, практика и еще раз практика.

Участвовали ли вы в подобных тренингах ранее?

Получили ли вы какие-либо полезные для себя знания и если да, то какие?

Ведущий: надеюсь, что все полученные знания вам пригодятся. Ведь, кто хочет перестать бояться, может начать выступать.

15. «СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ»



Служба примирения «Дозор»
ГАПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»

Состав команды:

Устюгова Ксения Владимировна, Шешукова Екатерина,
Потапова Олеся, Арапу Татьяна Сергеевна,
Когай Александра Львовна, Коновалова Виктория
Руководитель: Серебренникова Ольга Александровна

Музыка (песня «Я – ты – мы»)

ВЕДУЩИЙ (В1): - Все люди разные: у нас могут быть разными возраст, пол, характер, логика. Поэтому неудивительно, что мы по-разному воспринимаем одни и те же вещи или события.

ВЕДУЩИЙ 2 (В2) Китайская пословица гласит: «Чтобы сделать хлопок, нужны две ладони». Вот так и для выстраивания эффективного общения достаточно двух человек.

В1: как же формируется безопасное бесконфликтное образовательное пространство в Ирбитском гуманитарном колледже? Давайте посмотрим))

Один день из жизни колледжа.

Ситуация на паре (сценка).

Идёт пара. Никита без разрешения берет вещи Олеси, начинается конфликт.

Они громко начинают кричать на весь кабинет, и Олеся замахивается на Никиту, ... время останавливается (звук часов как в новостях) ... или сразу Ксюша и кричит «СТОП!»

Появляется ДОЗОР (Ксюша и Вика (или Екатерина)) (музыка для ДОЗОРА)

ДОЗОР Ксюша (К): СТОП! В современном мире важно уметь договариваться!

В. – Олеся, давай попробуем выстроить эффективное общение, без конфликта.

Олеся: - Думаешь получится?

К. – Есть техника «Ненасильственного общения».

В. - Расскажи Никите, что сейчас произошло, назови факты

Олеся: – Это мои вещи. Ты их хочешь взять без моего разрешения.

В. – Отлично! Сейчас назови свои эмоции, что ты чувствуешь?

Олеся: – Я чувствую раздражение (злость).

К. – Супер! Назови свои нарушенные потребности.

Олеся: – Нарушены мои личные границы, нарушена моя потребность в безопасности и уважении.

К. – Олеся, и последний шаг, важно проговорить свои желания, свою просьбу.

В. - Попробуй сделать это вежливо и обратиться по имени к своему соседу по парте.

Олеся: – Никита, пожалуйста, не бери мои вещи без моего разрешения.

В. - Никита, попробуй обратиться к Олеся с просьбой.

Н. – Олеся, дай, пожалуйста ластик))

Ребята пожимают друг другу руки (*звучит из Ералаша "Там-да-да-там!"*).

ВСЕ остаются на сцене:

К. - Мы знаем много техник и правил для создания и поддержания безопасного бесконфликтного пространства в колледже.

Выходит, Т. - Правило 1: не пользуйся конфликтогенами!

К. - Конфликтогены – это агрессия, эгоизм и снисходительность!

Т. — Это обидные слова, любое действие или воздействие, которые могут спровоцировать конфликт.

Олеся: - Правило 2: не отвечай конфликтогеном на конфликтоген!

В. - Правило 3: Проявляй эмпатию к собеседнику. Эмпатия, это умение сопереживать и сочувствовать, то есть умение чувствовать эмоции своего собеседника - чувствовать совместно))

1 часть. Посмотрите на соседа справа, постарайтесь почувствовать, что чувствует ваш сосед, улыбнитесь и предположите (озвучьте) его настроение. Спросите, как у него дела, как он себя чувствует, какое у него настроение и почему... можно познакомиться и обменяться информацией, то есть рассказать друг другу о своем настроении).

Н. - Делай как можно больше благожелательных посылов!

2 часть: посмотрите на соседа слева и отправьте ему благожелательный посыл, то есть посмотрите в глаза, улыбнитесь и сделайте комплимент или по-доброму поприветствуйте, можно познакомиться). Можно пожать друг другу руки...

Звучит музыка: "Я-ты-он - она" - небольшой танец

К. – Кстати, техника «Я – ТЫ – МЫ!» В. – Говори «Я», если хочешь сделать замечание или чем-то недоволен.

Олеся: – Мне неприятно, когда берут мои вещи без спроса (*говори мягко и в конце улыбка*)

Т. – Говори «Ты», если хочешь похвалить (*говори агитируя с призывом*)

Н. – Ты внимательная, добрая и понимающая (*говоришь глядя на Олеся*)

ВСЕ ВМЕСТЕ: ГОВОРИ «МЫ», ЧТОБЫ ОБЪЕДИНИТЬ.

ТАНЯ - Мы все умеем общаться, и это круто!!!

Н. – Команда! Все: ДОЗОР!

Н. – Наш девиз!

Все:

Эй, студент! Сюда посмотри!

Мы конфликт решаем

На раз – два – три!

Студенты ИГК толерантный дозор,

Умело ведут деловой разговор!!!

Олеся: и сейчас предлагаем вам попробовать на себе прозвучавшие правила.

К.: техника: «Претензию в просьбу!». Ребята, накануне нового года, предлагаю вам стать волшебниками! А для этого нужно научиться превращать претензию в просьбу). Например: - Ты надоел уже со своими разговорами!!! Меняем на просьбу: - Имя, пожалуйста, не разговаривай параллельно с выступающим.

Т. - Потренируемся? 3 часть МК

Олеся: предлагаем вам объединиться в пары... Определите кто из вас будет первым, а кто вторым... Сейчас первый озвучивает претензию, затем превращает её в просьбу, предварительно отправив благожелательный посыл! А второй отслеживает свои эмоции и дает обратную связь первому. Затем меняемся местами)) или ВАРИАНТ 2: Представлены кейсы на слайде: решаем все вместе, ведущие с микрофоном ходят по залу (если в классе идет МК – то ребята отвечают с мест).

Кейсы: 1) - Нашей группе поручили украсить окна на 3 этаже к НГ! Мы договорились остаться после пар! Почему нас из всего класса 3 человека осталось украшать??? Пример решения: рекомендуется использовать благожелательный посыл и правило: «Мы» Правильный ответ: - Ребята, пожалуйста, когда нам дают задание, давайте вместе выполнять его. Давайте вместе подумаем, как лучше быть в подобных ситуациях. Кто что предлагает?

2) Претензия: Ты зачем свою сумку на парту поставил!!! (просьба: убери, пожалуйста сумку со стола)

3) Ты, че мое место занял? (Имя, сядь, пожалуйста, на свое место)

4) В очереди: «Куда лезешь?!» (Девушка, встаньте, пожалуйста, в очередь»)

5) В коридоре при столкновении: «Глаза разуй!» (Молодой человек, будьте пожалуйста внимательнее).

Рефлексия:

- Уважаемые студенты, меняется ли ваше настроение, когда вы меняете стиль высказываний?

- Какая техника вам давалась труднее, и почему?

- Какие техники вы сможете легко применять, а какие, пока, будет сложно использовать в своей жизни и почему?

- Оцените, пожалуйста, нашу встречу по 10ти бальной шкале. Есть ли пожелания?

- Спасибо вам за работу и обратную связь!

- Будьте успешными, благодаря умению эффективно общаться!

- ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

16.«КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА КРИТИКУ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ КОНФЛИКТОВ»



Служба примирения «Дозор»

ГАПОУ СО «Ирбитский гуманитарный колледж»

Состав команды:

Полина Карелина, Анастасия Чашина, Матвей Демаков, Виктория

Тишкевич, Дарья Свалухина, Наталья Тимофеева

Руководитель: Серебренникова Ольга Александровна

Адекватное реагирование на критику относится к коммуникативным навыкам, которые в соответствии с ФГОС, считаются гибкими навыками, и должны быть сформированы у каждого человека. С критикой сталкиваются все, и избавиться от нее невозможно. Критика всегда присутствует в жизни человека независимо от места учебы, работы, способа жизни, сферы деятельности. Но правильное ее принятие – ключ к спокойствию.

Целевая аудитория: студенты колледжа.

Задачи проекта:

1. Создать условия для развития коммуникативных навыков и осознания своей роли в организации;
2. Ознакомить с правилами реагирования на критику для сохранения эффективного общения с окружающими;
3. Апробировать и внедрить правила реагирования на критику через решение практико-ориентированных задач.

Полина: Добрый день, уважаемые участники МК, мы студенты ИГК – Молодая команда! (хором): «ДОЗОР»!

Полина: - Мы формируем безопасное и бесконфликтное образовательное пространство!

Мы формируем безопасное и бесконфликтное образовательное пространство



КРИТИКА – ЭТО НЕИЗБЕЖНО

Критика — это обсуждение, разбор чего-нибудь с целью вынести оценку, выявить недостатки; отрицательное суждение о чем-нибудь, указание недостатков (С. И. Ожегов).



Направления критики: когда вы критикуете и когда вас критикуют.

Категории критики: уместная и неуместная.

- справедливая и несправедливая;

- конструктивная – деструктивная;

А есть критика и есть насмешка (агрессор?).



Матвей: КРИТИКА – ЭТО НЕИЗБЕЖНО! 3 СЛАЙД И тема нашего МК: «Как правильно реагировать на критику, чтобы не допустить конфликтов!»

Мы формируем безопасное и бесконфликтное образовательное пространство



КРИТИКА – ЭТО НЕИЗБЕЖНО

ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ КОГДА ВАС КРИТИКУЮТ?

Критика — это обсуждение, разбор чего-нибудь с целью вынести оценку, выявить недостатки; отрицательное суждение о чем-нибудь, указание недостатков (С. И. Ожегов). И не всегда в корректной форме.



Даша С: Адекватное реагирование на критику относится к коммуникативным навыкам, которые считаются гибкими навыками, и должны быть сформированы у каждого современного человека. Правильное реагирование на критику – ключ к спокойствию.

4 СЛАЙД

Мы формируем безопасное и бесконфликтное образовательное пространство



Независимо от того, конструктивная критика или деструктивная, необходимо на нее правильно реагировать. Самое главное – сохранение спокойствия. Следует относиться к человеку с уважением и пониманием. Если вы знаете, что критика несправедливая, попытайтесь выяснить причину, по которой человек так сказал. Не забудьте поблагодарить собеседника. Помните, что от правильного реагирования на критику зависит ваша самооценка.



Вика Т.: В своем знаменитом словаре Сергей Иванович Ожегов указывает, что *Критика* — это обсуждение, разбор чего-нибудь с целью вынести оценку, выявить недостатки; отрицательное суждение о чем-нибудь, указание недостатков.

Настя: Критика бывает разной! Например, можно выделить направления критики, это когда вы критикуете и когда вас критикуют.

Наташа: также можно выделить категории критики: уместная и неуместная.

Полина: - справедливая и несправедливая;

Матвей: - конструктивная – деструктивная;

Даша С: - А есть критика и есть насмешка, то есть критика с привкусом агрессии.

Вика Т.: Мы же с вами сегодня будем учиться реагировать на любую критику!

5 СЛАЙД

КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА КРИТИКУ



«ЗАКОН ОГУРЦА»

Техника: «ВНЕШНЕГО СОГЛАСИЯ»

Техника: «ЧАСТИЧНОГО СОГЛАСИЯ»

Техника: «ПОЛНОГО НЕСОГЛАСИЯ»

Техника: «ЧЕРНАЯ ПЕШКА – БЕЛАЯ ПЕШКА»

Техника: «Постоянного выяснения (уточнения)»

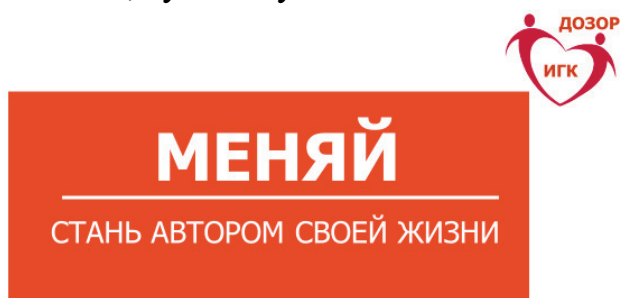


Практикум:

Настя: Ребята, что вы чувствуете когда вас критикуют? (ответы ребят...) Настя: можете назвать свои эмоции, например, когда вам говорят: 1) «Ты не выполнил задание и подвел всю нашу группу!» (ответы ребят...)

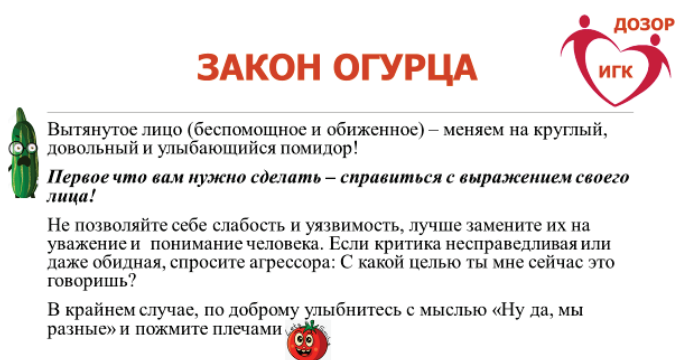
Настя: хорошо, молодцы! А если вам скажут: «Ты катастрофа, а не помощник!»? (ответы ребят...) Настя: отлично! А что вы ответите на: «Ты чокнутый!» (ответы ребят...)

6 СЛАЙД Полина: Молодцы, с эмоциями разобрались! А сейчас предлагаю посмотреть, как правильно реагировать на критику! Обратите внимание на слайд, существует очень много техник реагирования на критику!



Наташа: - Итак, первое что вам нужно сделать – не поддаваться на свои эмоции и справиться с выражением своего лица! Так работает «ЗАКОН ОГУРЦА»!

Широко улыбнитесь и используйте любую из техник, которые мы вам сейчас расскажем. 7 СЛАЙД:



Наташа: - Если критика несправедливая или даже обидная, используйте Технику: «Постоянного выяснения (уточнения)». Например: - Ты позор нашей группы! (говорит Даша С.) – Что ты хочешь этим сказать? (спрашивает-

уточняет Наташа) - Как вам такая реакция? – Наташа обращаешься к публике))

Практикум: Даша С: - Потренируемся? Ребята, предлагаем вам объединиться в пары, определите кто будет критиковать, а кто реагировать на критику. Итак, первый критикует, а второй реагирует, ориентируясь на наш слайд. «Что ты хочешь этим сказать? И др.) ... Даша, твоя задача провести технику ... Поменяй ребят в парах через минуту, то есть второй критикует, а первый отвечает... Всё упражнение не должно занять больше 5ти минут) Закончи работу похвалой... и передай слово Полине

Полина: итак, следующая Техника называется: «Техника Полного или Внешнего согласия»! Её идея состоит в ЭФФЕКТЕ ОТКРЫТОЙ ДВЕРИ. То есть, если человек давит, нужно просто «открыть» и давить уже будет не на что (слайд 8-9) ...

**ТЕХНИКА
ВНЕШНЕГО СОГЛАСИЯ**



СТУДЕНТ – СТУДЕНТ = БУЛЛИНГ?

Например (агрессор): «Ты чё, совсем ослепла?»

- О, и правда, я тебя не заметила!
или

- Ты чё, ботан?!

- Да, я ботан, я люблю учиться))



**ТЕХНИКА
ВНЕШНЕГО СОГЛАСИЯ**



СТУДЕНТ – СТУДЕНТ = БУЛЛИНГ?

ИДЕЯ: Эффект открытой двери. Выстраиваем эффективное общение или нейтрализуем агрессора с помощью уверенного и спокойного внешнего согласия с его высказыванием. (Также используется в случае, если критика полностью справедлива)



Сценка Полины и Вики:

(Полина - агрессор): «Ты чё, совсем ослепла?»

Вика Т.: - О, и правда, я тебя не заметила!
или

Полина: Ты чё, ботан?!

Вика Т.: Да, я ботан, я люблю учиться))

Матвей: Следующая техника называется «ТЧС», то есть техника частичного согласия. Её идея состоит в том, чтобы согласиться лишь с частью высказывания агрессора... (слайды 10-11)

ТЕХНИКА ЧАСТИЧНОГО СОГЛАСИЯ



СТУДЕНТ – СТУДЕНТ = ЗАВИСИМОСТЬ?

ИДЕЯ: Выстраиваем эффективное общение или нейтрализуем агрессора с помощью уверенного и спокойного **частичного** согласия с его высказыванием. То есть повторяем ту часть высказывания оппонента, с которой мы согласны

ТЕХНИКА ЧАСТИЧНОГО СОГЛАСИЯ



СТУДЕНТ – СТУДЕНТ = ЗАВИСИМОСТЬ?

Например: О, ты в платье! Фу, какие кривые ноги!

- Да, спасибо, ты очень внимателен,
я сегодня и правда в платье 😊

Сценка Наташи и Даши:

Наташа - агрессор: - Ммм, ты в платье! Какие кривые ноги!

Даша: - Ты очень внимательна, я сегодня и правда в платье))

Даша С: и еще одна интересная техника из техник «Согласия», это «ТПНС», то есть техника полного несогласия». СЛАЙДЫ 12-13.

ТЕХНИКА ПОЛНОГО НЕСОГЛАСИЯ



СТУДЕНТ – СТУДЕНТ = НЕЗАВИСИМОСТЬ

Например: Ты болтун! Я не буду с тобой дружить и доверять тебе! Как ты мог рассказать мои секреты другим?

- «Ты настоящий понимающий друг, и можешь быть уверен, что я никому не рассказывал твоей тайны!»

ТЕХНИКА ПОЛНОГО НЕСОГЛАСИЯ



СТУДЕНТ – СТУДЕНТ = НЕЗАВИСИМОСТЬ

ИДЕЯ: Используется только в случае полностью несправедливой критики. Выстраиваем эффективное общение или нейтрализуем агрессора с помощью уверенного и спокойного **полного несогласия** с его высказыванием, перед этим – благожелательный посыл.

Её идея состоит в том, чтобы ассертивно, то есть уверенно, спокойно и с достоинством не согласиться с высказыванием любого человека, но со всем

уважением к нему и предварительно отправив Благожелательный посыл или комплимент. Например...

Сценка Насти и Вики:

Настя: - *Ты болтун! Я не буду с тобой дружить и доверять тебе! Как ты могла рассказать мои секреты другим?*

Вика Т.: - *«Ты настоящий понимающий друг, и можешь быть уверена, что я никому не рассказывала твоей тайны!»*

Матвей: Или давайте продолжим диалог Наташи и Даши:

Наташа - агрессор: - *Ммм, ты в платье! Какие кривые ноги!*

Даша: - *Ты очень внимательна, я сегодня и правда в платье))*

Наташа - агрессор: - *Так-то я тебе про кривые ноги еще сказала*

Даша: - *Да, я заметила, Наташа. (ТЧС).* (Голос за кадром или сама Даша продолжает рассуждать: - И на этом можно остановиться, но если агрессор не успокаивается, то применить технику ТПНС: - *Я с этим не согласна*)) или *«Я так не считаю»*

Даша: - *Ребята, сегодня мы учимся реагировать на критику, и наша задача сохранить эффективное общение, а не накалить обстановку. Но если вы видите открытую агрессию, тем более переходящую в физическое насилие, то здесь необходимо действовать совсем иначе и это тема другого нашего МК.*

Вика Т.: Техники согласия рассказаны, но хочется обратить ваше внимание на технику, которая нейтрализует любого агрессора и любой тип критики. СЛАЙД 14-15:



Называется эта техника «Черная пешка – Белая пешка». Идея этой техники состоит в том, чтобы на негативное высказывание – отвечать комплиментом.

Сценка Наташи и Матвея:

Наташа: «Ты выглядишь как додик»

Матвей: - А ты очень привлекательная))

Наташа: – Ты больше ничего умнее придумать не смог?

Матвей: – Мне сложно блистать умом рядом с такой смышленной девушкой)).

Наташа: - Ну ты и придурок!

Матвей: - А ты очень красивая, когда злишься)) (Наташа улыбается)

Полина (комментирует) - И Наташа засмеялась, то есть агрессия нейтрализована!

Настя: Ребята, перед вами примеры критики СЛАЙД 16, ваша задача – отреагировать на данные замечания с помощью техник «Согласия», а также с помощью «Черной – Белой пешек».



Работа с аудиторией, хвалим конструктивные предложения (все вместе).
Благодарим за работу и подводим итог.

СЛАЙД 18:



Полина: Ребята, это не значит, что критику как способ воздействия на людей надо исключить.

Даша С: но используя ее, нужно учитывать, в какой форме она должна прозвучать, в какое время и в каком месте.

Вика Т.: В конце нашей встречи, предлагаем вам обратить внимание на себя и на то, как самим давать уместную и конструктивную критику!

Полина: читает информацию с картинки, а Наташа и Матвей периодически (в соответствии со словами Полины «да» или «Нет» говорят:

Матвей: «Неуместная критика!»

Наташа: «Уместная критика»

Настя: как говорил Дейл Карнеги (автор книги «Как приобретать друзей»): «Критика – это опасная игра, которая может стать причиной взрыва в пороховом погребе гордости».

Даша С: В итоге получается, что полезная и конструктивная критика, которая выражается в мягкой и неоскорбительной форме, чаще похожа на добрый совет. И помним, что совет мы этот даем, только если человек попросил нас об этом))

Полина: Ребята, а сейчас просим вас поделиться своими впечатлениями о МК «Как правильно реагировать на критику, чтобы избежать конфликтов».

- Насколько полезной для вас была информация?
- Какие техники из нашего МК вы готовы применять в своей жизни?
- Насколько вы готовы применять на практике техники «Согласия»?



17. «ВЫБОР ПРОФЕССИИ-МОЙ ИЛИ РОДИТЕЛЕЙ»

Родительское собрание-практика положительных решений конфликта

МБОУ ПГО «СОШ № 20» г. Полевской

Состав команды:

Бутырин Артем, Жиляков Антон,

Пунтусевичус Марк, Саначев Степан,

Сафонов Вячеслав, Коленко Виктория,

Кузнецова Валерия, Мартемьянова Анна, Щукина Анна

Руководитель: Факаева Зульфия Радифовна

*Если вы удачно выберете труд и вложите в него душу,
то счастье само вас отыщет.*

К.Д. Ушинский

Цель: расширить представления 9-классников и их родителей о различных профессиях и найти оптимальный путь решения проблем.

Оформление: мультимедийная установка, выставка сочинений «Моя будущая профессия», буклеты и брошюры с ЦЗН, выставка книг, презентации профессий, слайды.

Продолжительность-1 час

Наше собрание мне хочется начать с известных строк В.В. Маяковского:

У меня растут года,

Будет и семнадцать.

Где работать мне тогда?

Чем заниматься?

Здравствуйте, уважаемые родители, учащиеся! Тема сегодняшнего родительского собрания «Выбор профессии – «Выбор профессии-МОЙ или РОДИТЕЛЕЙ». Собрание наше необычное. Его мы решили провести вместе с детьми. Для этого мы разделились на 2 группы – на учащихся и на родителей.

Выбор профессии у вас впереди. Многие из вас, наверняка, уже задумывались над этой проблемой. Наверняка вы задумывались и над вопросом: где бы я хотел продолжить свое обучение после школы, с какими областями науки я бы хотел связать свою дальнейшую жизнь?

1. *Обсудим и поспорим.*

Во все времена люди по-разному относились к своей работе, к труду, что им приходилось выполнять. Послушайте легенду.

Давным-давно во французском городе Шартре строился большой собор. Трех рабочих, подвозивших на тачках строительный камень, спросили, чем они занимаются. Первый ответил: "Обтёсываю эти проклятые камни, вон какие мозоли на руках набил!" Второй молвил: "Я обтёсываю и вожу камни, зарабатываю на кусок хлеба своей жене и дочкам". А третий сказал с улыбкой: "Я строю прекрасный собор". Занимаясь одной работой, все трое дали различные ответы на заданный вопрос. Почему?

Как найти свою стихию, чтобы по-настоящему использовать свои силы, ум, знания, чтобы приносить наибольшую пользу, чувствовать себя нужным, полноценным, удовлетворенным?

Вот об этом мы сегодня и поговорим.

Скажите, нужен ли для вас этот разговор?

С какой целью мы проводим данное занятие?

В нашей жизни не так уж много ситуаций, когда приходится совершать глобальный выбор, влияющий на всю дальнейшую судьбу. По большому счету, их всего две:

- выбор любимого человека, с которым предстоит жить;
- выбор будущего дела, профессии.

С первым из этих выборов можно особенно не спешить: время, терпит. Более того, время явно на стороне тех, кто в данном случае не торопится: известно, что из браков, совершенных в возрасте до 20 лет, более 60% впоследствии распадаются.

А вот со вторым из главных жизненных выборов молодым людям приходится сталкиваться еще в школе.

1. Какие факторы влияют на выбор профессии?
2. Каким образом социальное окружение может повлиять на выбор профессии?
3. Кто же больше несет ответственность за выбор профессии: родители или ребенок?
4. Какова ваша позиция?
5. Что влияет на выбор человеком той или иной профессии?

Позиция старших членов семьи. Есть старшие, которые несут прямую ответственность за то, как складывается твоя жизнь. Эта забота распространяется и на вопрос о твоей будущей профессии.

Позиция товарищей, друзей. Дружеские связи в твоём возрасте уже очень крепки и могут сильно влиять на выбор профессии. Можно дать лишь общий совет: правильным будет решение, которое соответствует твоим интересам и совпадает с интересами общества, в котором ты живешь.

Позиция воспитателей, школьных педагогов. Наблюдая за поведением, опытный педагог знает много такого о тебе, что скрыто от непрофессиональных глаз и даже от тебя.

Личные профессиональные планы. Под планом в данном случае подразумеваются твои представления об этапах освоения профессии.)

Для чего оценка собственного я необходима в выборе профессии?

В наше время никто из ученых не сомневается, что каждый человек при рождении наделен спектром возможностей - задатков. Уже самые первые проявления этих задатков превращают их в начинающие развиваться способности. Множество интересных фактов из жизни людей с ограниченными возможностями здоровья доказывают, что, оценив свои возможности, человек может изменить себя путем самовоспитания и добиться исключительных результатов, найти свое жизненное призвание.

Есть такое крылатое выражение: «Человек не может проверить свое призвание к делу, прежде чем руки его не коснулись самого дела». Как вы понимаете это выражение?

Ребята, как вы считаете, можно ли определить своё призвание, еще в детстве? Почему?

(У каждого человека есть свое призвание, которое ему необходимо распознать, раскрыть в себе. Чтобы оно было во благо себя и других людей. И не всегда призвание человека может совпадать с его мечтой и увлечениями.)

А как же все-таки найти своё призвание? И выбрать верную для себя профессию? Что нужно учитывать при выборе профессии?

Игра «Рука судьбы».

Увлечение – это то, что вы делаете ради удовольствия, расслабления, развлечения или из легкого любопытства. Увлечение – это что-то, чем вы занимаетесь в свободное время. Оно, возможно, сделает вас счастливее.

Работа – это то, как вы заботитесь о себе в этом мире. Вы не обязаны любить свою работу. Достаточно иметь работу и выполнять ее с уважением. Работа жизненно необходима, но не превращайте ее в СВОЮ ЖИЗНЬ. Это не настолько серьезно. Это всего лишь работа – очень важная и одновременно совсем не важная вещь.

Профессия и работа – это разные вещи. Работа – это просто задача, которую вы выполняете за деньги, в то время как профессия – это что-то, что вы создаете многие годы с энергией, страстью и приверженностью. Профессиями лучше всего заниматься с энтузиазмом. Профессии – это огромные инвестиции. Для профессий нужны честолюбие, стратегия, напор и энергия. Профессия – это ваши отношения с миром.

ВЫ НЕ ОБЯЗАНЫ ИМЕТЬ ПРОФЕССИЮ. Нет ничего неправильного в том, чтобы проживать всю свою жизнь, находя работы, наслаждаясь своими увлечениями и следуя своему призванию, но при этом никогда не иметь «профессии». Профессия – это не для всех.

Призвание. Слово «призвание» происходит от слова «звать». Ваше призвание — это ваш зов. Ваше призвание — это призыв, который исходит непосредственно от вселенной и передается через стремления вашей души.

И если профессия — это отношения между вами и миром, то призвание — это отношения между вами и Богом.

Призвание — это личный обет. Ваша профессия зависит от других людей, тогда как ваше призвание принадлежит лишь вам. Вас могут изгнать из профессии, но никто не может лишить вас вашего призвания.)

Обсуждение ситуаций сложных вопросов профессионального и личностного самоопределения.

Ситуация 1.

Родители настойчиво уговаривают своего сына поступить в государственный ВУЗ по блату: в этом ВУЗе у родителей есть влиятельные приятели среди руководства. Проблема в том. Что сам молодой человек хочет поступать в другой государственный ВУЗ (чтобы получать стипендию и не сидеть на шее у родителей) и, главное, без блата. К сожалению, наш честный молодой человек в школе учится плохо и реальных шансов поступить в ВУЗ самостоятельно у него мало. Кроме того, в том ВУЗе, куда его предлагают по блату пристроить родители, есть военная кафедра, а самому ему очень не хочется идти в армию...

Аргументы «за» (в пользу того, чтобы согласиться с родителями и поступать по блату): 1) многие так поступают; 2) лучше с родителями не ссориться; 3) друзья не будут осуждать, тем более, у многих друзей похожая ситуация (кто использует блат, а кто-то - взятки); 5) талантливые ребята редко хорошо учатся, поэтому им нужна какая-то помощь.

Аргументы «против»: 1) совесть потом замучает, сам себя уважать перестану; 2) перед родителями будет стыдно, хотя они сами это и предложили; 3) долго придется соглашаться с тем, что без помощи родителей я не в состоянии решать важные жизненные проблемы; 4) если когда-нибудь стану известным человеком или большим начальником, то кто-то может узнать этот момент моей биографии, и тогда это станет компроматом на меня; 5) из-за неспособности хорошо учиться трудно будет удержаться в престижном вузе, и тогда придется постоянно подключать родителей, чтобы они на каждой сессии использовали свои особые отношения с влиятельными людьми в данном вузе.

Ситуация 2.

Выпускник школы не определился, куда ему лучше поступать, в ВУЗ или в колледж, где он сможет освоить рабочую профессию. Его успехи в школе средние, но при этом он хочет неплохо устроиться в этой жизни, т.е. прежде всего, хорошо зарабатывать. Он слышал, что сейчас специалисты с высшим образованием в большинстве случаев мало востребованы или работают не по специальности. Кроме того, ему хочется поскорее самому начать зарабатывать. Но его родители (достаточно обеспеченные люди) готовы его содержать еще несколько лет, лишь бы он получил хорошее высшее образование.

Аргументы «за» (в пользу высшего образования): 1) говорят, что с высшим образованием везде можно устроиться, в том числе и на рабочую

профессию, а вот после окончания колледжа инженером не станешь; 2) важно даже не образование, а счастливая и беззаботная студенческая жизнь, тем более, что родители готовы финансировать обучение в вузе и прочие расходы; 3) большинство приятелей поступают в вузы; 4) если не понравится, то всегда можно отчислиться из института; 5) вуз может уберечь от армии.

Аргументы «против»: 1) сейчас в стране высшим образованием никого не удивишь; 2) само высшее образование стало некачественным; 3) радости молодости можно получить, обучаясь в колледже и начать самостоятельно работать; 4) когда реально работаешь, больше шансов не спиться, не стать наркоманом, не деградировать от безделья; 5) когда реально работаешь, быстрее вырастешь, даже девушки больше уважают и любят.

Ситуация 3.

Как-то в компании друзей вы начали обсуждать известного эстрадного артиста. С одной стороны, он сочиняет и поет отличные песни, но с другой стороны вы узнали, что в обыденной жизни он отвратительный человек (бросил свою первую жену с ребенком и мало беспокоится об их судьбе, часто напивается, как свинья, и дебоширит, не всегда выплачивает обещанные деньги своему кордебалету и т.п.) Возникает вопрос: заслуживает ли любви и уважения такая эстрадная «звезда»?

Аргументы «за» (в пользу сохранения к «звезде» уважения и даже любви): 1) многие талантливые люди имеют дурной характер; 2) мы уважаем его за творчество, и здесь он прекрасен, а отдельные недостатки - это его личное дело и проблема тех, кто с ним слишком близко сошелся; 3) у талантливых людей широкий диапазон чувств и поступков: с одной стороны, они готовы грешить, но с другой стороны, готовы и к раскаянию (само творчество - это своеобразное раскаяние, расплата за «грехи»); 4) даже у многих добропорядочных людей много пороков, только о них никто не знает.

Аргументы «против»: 1) поэт и певец - это целостная личность, поэтому нельзя разделять его творчество и поведение в обыденной жизни; 2) известный певец должен всегда помнить, что его жизнь находится в центре общественного внимания, поэтому он должен отвечать за свои поступки; 4) как только человек становится известным, когда его любят и уважают миллионы почитателей, он перестает принадлежать только себе, его талант - это общественное достояние, поэтому он также должен отвечать за все свои поступки; 5) многие талантливые люди начинают деградировать, как только они теряют контроль над собой и становятся рабами своих пороков и страстей.

Как вы думаете, существуют ли определенные законы для достижения успеха в жизни?

Составить формулу призвания невозможно, но знать о том, как найти свое призвание, радость труда и интересную профессию, должен каждый молодой человек.

Дошла до нас одна древняя легенда.

Если верить ей, люди когда-то были невероятно сильными и могучими: о двух головах, о четырех руках и ногах, о двух сердцах, бившихся в едином ритме. И поднялись люди на Зевса, долго бились с ним, и только после тяжелого изнурительного побоища победил громовержец. Борясь за свою олимпийскую власть, погубил он героическое племя. Рассек каждого пополам, половинки разбросал по свету. И вот с тех самых пор ищут они друг друга, если находят — счастливы, а если сливаются по ошибке неправильно - страдают, тоскуя по гармонии и не обретая ее.

О чем он, этот прекрасный миф? Человек должен найти себя, стремиться к совершенствованию, к обретению гармонии с окружающим миром путем познания самого себя и своего места среди людей.

Очень древняя греческая заповедь гласит: «Человек! Познай себя!»

Интерес человека к самому себе, поиск своего места среди людей, умение оценивать себя и свои возможности и способности - очень важная часть формулы призвания.

Сможете ли вы превратить своё призвание в профессию покажет лишь время. А вот начинать выбирать кем быть нужно уже сегодня. Пусть эти простые правила общения, которые рекомендовал известный американский психолог Дейл Карнеги помогут вам добиться успеха в жизни:

- Поступайте так, и вас полюбит мир:
- При общении искренне интересуйтесь собеседником, его проблемами.
- Добивайтесь того, чтобы люди были заинтересованы сделать то, что вы предлагаете им сделать.
- Не пытайтесь переделать человека для того, чтобы вам с ним было удобно жить.
- Не критикуйте людей, это бесполезно.
- Сообщая человеку о том, что он неправ, используйте дружеский подход (он быстрее изменит мнение), чем самое большое негодование.
- Будьте внимательны к людям.
- Чаще улыбайтесь.