**«Психология здоровья школьников: технология работы».**

Тренинговое занятие психолога НОУ школа «Ника» Лис Л.В.

«Конфликтные слова – конфликтогены».

 Цель - развить навык общения и предупреждения конфликтов.

Задачи:

– создать условия, при которых дети свободно, не боясь неодобрения, высказывали свои мысли;

- познакомить учащихся с понятием «конфликтоген»;

- потренироваться в формулировке своих мыслей и чувств, не употребляя конфликтогенов.

Группа – учащиеся 5 класса в количестве 9 человек и учащиеся 6 класса в количестве 13 человек.

Занятие проводилось в учебном классе с количеством парт и стульев по числу учеников, рассаженных по парам.

Ресурсы:

- учебный класс с количеством парт и стульев по числу учеников, рассаженных по парам;

- карточки ситуаций: « девочка упрекает подругу за то, что она разболтала секрет»,

«одноклассник заявляет другу, что он - «слабак», не может подтянуться на турнике»;

- карточки с фразами для двух диалогов;

– мяч (для упражнения «Заверши фразу ");

– плакат с «правилами группы» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации").

Подробный сценарий занятия.

1. **Приветствие**. Название темы встречи.

 2. **Разминка**. Упражнение «Заверши фразу":

 - Передавая мяч друг другу , завершите фразу «Я злюсь и раздражаюсь, когда…».

 - Спасибо, ребята. Мы услышали с вами из продолжения фразы,что часто нас раздражает то, как с нами обращаются. Сегодня мы разберемся с ситуациями, когда конфликты возникают при общении.

 3. **Сообщение**. Часто отрицательные эмоции становятся началом конфликта между людьми. Как у репейника есть семя, которое при поливе снова даст это растение, так и у конфликтов есть свои «семена» - конфликтогены. Это то, что задевает, оскорбляет при общении другого человека. Посмотрите на доску ( таблица на листе А3):

|  |  |
| --- | --- |
| ПРЯМОЕ ОСКОРБЛЕНИЕ | «Ты дурак (лох, трепло)!» |
| УПРЕК | «Из-за тебя я опоздала, а я думала, что на тебя можно положиться!» |
| ОБОБЩЕНИЕ | Это те же упреки, но со словами «ты вечно», «ну как обычно», «всегда ты как » |
| СРАВНЕНИЕ | Не в твою пользу («А Серега сильнее тебя и подтягивается уже 5 раз!») |
| ПРИКАЗ | Глаголы в повелительном наклонении, которые могут вызвать в ответ протест |

1. **Практическая часть**. Диалог и его обсуждение.

Из класса выбираются два мальчика. Им даются заранее заготовленные фразы. Фраза №1:

- Ты ходишь на танцы? Как был ботаником, так им и остался!

Фраза №2:

- А сам-то? Над тобой все девчонки смеются!

Мальчики разыгрывают этот диалог.

Вопрос к мальчикам, разыгравшим диалог:

- Что ты хотел узнать у приятеля?(Действительно, ли он ходит на танцы)

- А что ты почувствовал, когда тебя обозвали «ботаником»?( Обиду, злость)

- Что тебе захотелось сделать? ( Обидеть его, чтобы знал, как обзываться)

- А как ты себя почувствовал, когда он тебе высказал, что над тобой все девчонки смеются? ( Злость)

- Чем такой диалог мог бы закончиться в жизни? ( Могла быть драка)

Вопросы к группе:

Скажите, ребята, где в диалоге возник конфликтоген? К какому типу он относится?

- Кто начал конфликт?

- Можно ли было по-другому выстроить этот диалог?

Давайте этот диалог проиграем без конфликтогена. Мальчикам даются новые фразы. Фраза №1:

- Знаешь, никак не могу понять, что ты нашел в танцах?

Фраза №2:

- Да, я хочу стать актером, а им надо быть пластичными.

Вопрос к мальчикам:

- Что сейчас изменилось в вашем диалоге? ( Изчез конфликтоген.)

- Как вы себя оба чувствуете после такого диалога? ( Спокойно, хорошо.)

- Чем закончиться этот диалог? ( Спокойной беседой между приятелями.)

- Спасибо, ребята. А теперь мы все проиграем ситуации, в которых появляется конфликтоген и без него.

5. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации".

- Поучимся предупреждать конфликт. Поднимите руки, кто в вашей паре будет первым номером. Хорошо. Соответственно, первый номер обращается ко второму, используя один из конфликтогенов, в ситуации, когда ваш друг опоздал. Второй номер реагирует так, как отреагировал в жизни.

- Скажите, пожалуйста, что вы почувствовали, когда вас упрекнул в опоздании первый номер (ребята по желанию высказываются о чувстве досады, раздражения и т.п.).

- А теперь те, кто был первым номером, расскажите о том, как отреагировал ваш второй номер ( чаще всего в ответ посыпались упреки и обобщения).

- И что вы почувствовали в этой ситуации? ( Те же раздражение, обиду, злость.)

- А теперь поменяйтесь ролями и при той же ситуации, когда ваш друг опоздал, постройте диалог без конфликтогена, в позитиве.

Вопрос к группе:

- Что вы чувствовали, когда к вам в этой ситуации обращались в позитиве?

- От кого из участников в паре в первую очередь зависело, разовьется конфликт или нет?

- Что было трудно: негативно или позитивно начинать ситуацию?

- Какими способами ( фразами) вам удалось предупредить конфликт?

Ребятам предлагаются новые ситуации ( на карточках), которые надо разыграть с конфликтогеном – в негативе, и без него – в позитивном развитии диалога.

Карточки:

« Девушка упрекает подругу, за то, что она разболтала секрет»,

«Одноклассник заявляет другу, что он «слабак», не может подтянуться на турнике».

 6.**Итог встречи**.

- Давайте по очереди передавать мяч друг другу и при этом продолжим фразу « Из сегодняшнего занятия про конфликты я понял, что…»

В итоге на доске записываются ключевые выводы:

- предупредить конфликт проще, чем выходить из него;

- предупредить конфликт может тот, кто первым начинает «выяснять отношения»;

- лучшее, что можно сделать в ситуации с конфликтогенами – это попытаться разобраться вместе или предложить помощь.

Самоанализ занятия.

1. Тема «Конфликтные слова – конфликтогены», проведена 16.12.2013
2. Состав участников - группа из 9 пятиклассников и 13 шестиклассников.
3. План занятия: упражнение «Заверши фразу» - разыгранный диалог – разбор диалогов – упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации"- упражнение «Заверши фразу: « Из сегодняшнего занятия про конфликты я понял, что…». Все упражнения удалось провести, за исключением написания лучших высказанных учащимися выводов по итогам занятия.
4. Удачное упражнение - «Как разрешать конфликтные ситуации".
5. Неудавшееся в полной мере последнее упражнение. Так как высказывалось 22 человека, урок подошел к концу. Поэтому времени на запись лучших высказываний - выводов не осталось.

Интересный случай на занятии – одна девочка шестиклассница не реагировала негативно на упрек со стороны партнерши в упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации". Так как ее уровень личностного развития выше, чем у сверстников, то она уже вполне контролировала свои эмоции и могла спокойно реагировать и достойно отвечать на фразы с конфликтогенами.

1. Особенности поведения участников – возбуждение, смех, так как группа была смешанной из 5 и 6 класса. А так же тема конфликтов между ребятами на почве употребления слов – конфликтогенов актуальна для них.
2. Ошибки – лучше это занятие проводить в шестом классе, так как они более серьезно относятся к практической части, чем пятиклассники. Также стоит обратить на количество участников – группа в количестве 22 человек большая, теряется динамика занятия.