**Серия тренингов "Я и умение преодолевать конфликты".**

У меня есть проблема в классе- в последнее время ребята стали много сориться и конфликтовать. Поэтому я разработала и апробировала на своем классе ряд тренингов, которые помогают детям стать более терпимыми и внимательными друг к другу, уметь сдерживать негативные эмоции, не вступать в конфликты.

Всего было проведено 7 тренингов.Первый тренинг называется «Будем знакомы!» Его цель: знакомство участников группы друг с другом, создание атмосферы поддержки; сплочение группы; принятие правил проведения занятий; подъем положительных эмоций через игровое взаимодействие с собой и другими.

В начале занятия я предложила ребятам познакомится необычным способом: каждый нарисовал сою эмблему на которой написал имя и прилагательное которое начинается с первой буквы имени и характеризует данного ученика. Ребятам могли дополнить эмблему рисунком или знаком который обозначает его хобби. Таким образом, я узнала не только имена, но и увлечения детей.

Далее для совместной продуктивной работы я ознакомила ребят с правилами занятий: не перебивать; уметь слушать; высказывать свое мнение; проявлять доброжелательность; проявлять уважение друг к другу; точно выражать свои мысли; быть активным в работе. Все правила мы обсудили, ребята добавили еще свои пожелания относительно поведения во время проведения тренингов. В результате проведенной работы Мы нарисовали солнышко, а лучики от него были наши правила. Таким образом, все правила были обсуждены и приняты.

В основной части тренинга были проведены такие упражнения как «Грамота». Я раздала каждому участнику лист бумаги А4 и предложила написать каждому ученику для самого себя грамоту, в ней надо было указать за что он ее получает. После презентации своих грамот было проведено обсуждение в котором ребята отвечали на вопросы: Трудно было писать грамоту себе?; Если так, то почему? Это упражнение помогло повышать самооценку ребенка.

Следующее упражнение «Все мы - разные». Я предложила ребятам назвать и написать на лепестке цветочка свою особую неповторимую черту, прикрепив ее к серединке цветка. Потом мы создали из всех цветков общий букет и обсудили результат. Таким образом, каждый смог осознать свою индивидуальность , неповторимость.

Ребятам очень понравилось упражнение «Путаница». Его цель: снять напряжение, расслабиться. Один участник выходит за дверь, а остальным надо было создать цепочку (змею), которая имеет начало (голову) и конец (хвост), и запутаться. Задача ребенка, который зашел в класс, - распутать змею.

В упражнении «Все равно ты молодец» участники разделились на группы по 2 человека, по признаку «день» и «ночь». Один ученик говорил о своем недостатке, а другой отвечает: «Ну и что, все равно ты молодец, потому что ...». По окончанию мы обсудили ощущения и трудности при выполнении задания. Это упражнение помогло поднять самооценку подростка, снять эмоциональное напряжение.

В заключении занятия я рассказала притчу о мастере. В ней говорилось о том, что достижение гармонии возможно только тогда, когда все объединены одной целью и направлены единой волей в едином порыве.

В конце тренинга участники поделились впечатлениями, рассказали что нового узнали о себе и своих одноклассниках. Далее все ученики встали в круг, чтобы правой рукой создать звездочку, и пытались передать тепло рук друг другу. Так все поблагодарили и попрощались друг с другом. это помогло почувствовать сплоченности группы и создать хорошее настроение.

Второй тренинг называется «Я люблю свою семью». Его цель определение ценностей семейных отношений и их гармонизация.

В начале занятия было выполнено упражнение «Мое настроение». Каждый участник нарисовал свое настроение на данный момент. По завершению прошла презентации рисунков и рассказы о них. Далее прошла игра-разминка «Эмоции и ситуации». Все участники встали в круг, когда они ловили мяч, то назвали одну эмоцию или чувство. После этого я предлагала ситуации на которые ответом должна быть названная эмоция. По ходу выполнения задания было обсуждение ответов: Так ли это?; А что на самом деле?; А когда у тебя это было? и др. Это упражнение помогло активизировать участников для работы в группе, тренировать навыки контроля эмоций.

В основной части тренинга участники получили задание нарисовать свою семью. Надо было сделать это схематично в виде кругов. В конце задания мы провели презентацию рисунков. И только после этого я рассказала на что надо обратить внимания с точки зрения психологии. По окончанию все ребята проанализировали свои рисунки и сделали выводы. Это упражнение помогло осознать свое место в семье, отношение к членам семьи и их взаимоотношения.

 Следующее упражнение «Репортер». Несколько участников выступало в роли репортеров и брали интервью у остальных, предлагая рассказать забавные истории которые произошли у них в семье.

Далее мы с ребятами обсуждали какие есть семейные ценности, на чем основана дружная семьи, что может разрушить доверительные и теплые отношения в семье. Все участники принимали активное участие в обсуждении. Потом я разделила учеников на две группы: первая написала на листочках что надо для счастливой семьи, а вторая что может помешать семье быть счастливой. В завершении мы сделали плакат в виде дома внутри которого были описания первой группы, а с наружи описания второй. В результате ученики осознали семейные ценности, значимость семьи.

Ребятам очень понравилось упражнение «Цветок пожеланий». Для этого упражнения мы использовали цветущие фиалки, которые поочередно передавали каждому участнику тренинга. Передав цветок, ребята говорили пожелания для семьи.

В конце тренинга мы провели упражнение «Эмоция по кругу». Все участники встали в круг и рассказали о своем эмоциональном состоянии в данный момент. Потом мы сравнили какое настроение у ребят было в начале тренинга и в конце. Это помогло создать хорошее настроение.

3 тренинг называется «Конфликты и способы их решения». Его цель: содействие осознание участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

В начале тренинга мы провели упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...» Все участники сели в круг каждый по очереди назвал свое имя и продолжил фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... замечательный друг ». Это упражнение способствовало развитию у подростков способности к самопрезентации

Следующее упражнение «Повторение правил». Каждый участник по очереди называл одно из правил установленных на первом занятии и объяснял его смысл. В результате мы закрепили правила и чувство ответственности.

В основной части тренинга мы проводили такие упражнения как : «Мое представление о конфликте». Я предложила ребятам нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы все по очереди рассказали что они нарисовали, какие эмоции они испытывали во время рисования. Это помогло актуализировать участников относительно понятия конфликта.

В упражнении «Конфликт - это ...» ребята постарались дать определение понятию конфликт. Все варианты ответов записывались на ватмане. После этого все вместе выясняют положительные (+) и отрицательные (-) стороны конфликта. В результате участники смогли выяснить сущность понятия «конфликт».

Далее я подготовила информационное сообщение на тему «Конфликт» в котором рассказала о происхождении слова, причинах конфликта. Ребята также принимали активное участие в обсуждении.

Следующее упражнение называлось «Способы выхода из конфликтной ситуации». В нем я объяснила основные способы выхода из конфликтов, а ребята на каждый способ должны были привести пример или разыграть ситуацию.

Упражнение «Ящик недоразумений» помогло сформировать навыки успешного разрешения конфликтов. Все участники были поделены на малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлек из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация – это ситуация зарождения своеобразного конфликта. необходимо было найти правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

В завершении мы с ребятами сделали вывод, что среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

В упражнении «Маятник» все участники смогли снять напряжение после полученных знаний. Все участники встали в круг, а один из них – в центр круга. Ему предложили расслабиться и довериться другим. Группа начала медленно раскачивать того, кто стоит в центре круга, словно часовой маятник.

В завершении тренинга мы провели интересный ритуал прощания с целью создания позитивного настроения. Все участники взялись за руки и по кругу говорили о своих положительных эмоциях и высказывали пожелания другим.

4 тренинг был посвящен теме «Комплимент и знаки внимания». Целью данного тренинга являлось знакомство с понятием и видами комплимента, формировать желание оказывать знаки внимания окружающим, развивать чувства собственного достоинства и уважения к людям.

В начале тренинга я предложила ребятам встать в круг и сделать друг другу комплимент. После этого мы обсудили как часто они в жизни говорят друг другу комплимент, часто ли им говорят их, легко ли вообще говорить комплимент. Это упражнение помогло понять значимость комплиментов в нашей жизни.

Далее я предложила следующее задания: все участники написали на листе бумаги все области жизни, которые для них значимы, и оценили каждый из перечисленных пунктов знаком по пятибалльной шкале. Потом каждый оценил свой список самостоятельно и определил свой баланс знаков внимания. Таким образом, участники узнали где им делают комплименты больше, а где меньше.

Затем я сделала информационное сообщение в котором рассказала за знаки внимания и входящие в него понятия «комплимент», «похвала», «поддержка».

В упражнении «Комплименты» все участники группы образовали два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу образовали пару. Первый член пары оказал искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив, т.е. говорил ему что-либо приятное. Тот отвечал: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и …».Затем партнеры менялись ролями, после чего делали шаг влево и таким образом образовывали новую пару. Все повторялось до тех пор, пока не был сделан полный круг. Это упражнение дало возможность пережить опят принятия знаков внимания всем участникам тренинга.

В упражнении «Ладошка» все ребята обвели свои ладони на листе бумаги. На каждом пальчике написали по одной положительной черте характера, затем подписали листик и передали по кругу. Все ученики по очереди получили листочки остальных участников и написали положительную черту ее хозяина на ладони. Таким образом листочек обошел круг и вернулся к хозяину. После этого было обсуждение, Ребята рассказали что нового они узнали о себе, приятно ли им было читать о себе комплименты. Это упражнение дало возможность попрактиковаться в оказании комплиментов.

Следующее упражнение «Эксперимент», мы выбрали из группы двоих участников. которые вышли из класса. Они должны были придумать что они нам расскажут, зайдя в класс. Это могло быть стихотворение, сказка или случай из жизни. в это время мы с ребятами договорились, что на первого кто войдет в класс мы не будем обращать внимание и все будут заняты своими делами. А второго все должны были слушать очень внимательно, проявляя интерес. По окончанию упражнения мы обсудили что чувствовали ребята которые рассказывали истории. Таким образом, мы еще раз продемонстрировали значимость знаков внимания.

 Ребятам очень понравилось упражнение «Трон». В круг мы поставили украшенный стул. Каждый участник тренинга по очереди садился на трон, а остальные члены группы подходили к нему по одному клали правую руку на плечо и “восхваляют” сидящего. После этого участники обменялись своими переживаниями.

В завершении тренинга мы сделали букет пожеланий. Каждый на лепестке написал что он желает остальным. Все лепестки мы собрали в букет.

5 тренинг назывался «Ответственное поведение». Его цель: формирование навыков ответственного принятия решений, способствовать осознанию своего поведения, пониманию собственных поступков.

Мы начали тренинг упражнением «Ожидание». На листе ватмана я нарисовала солнышко. А лучики подписывали участники. На них подростки записывали свои ожидания от занятия. Таким образом, мы узнали что каждый хочет получить от занятия.

Следующее было упражнение «Узлы». Игра была проведена с целью сформировать навыков анализа в принятии решения. Я предложила подросткам стать в круг. Каждый член группы взял руку того, кто стоит напротив, и руку еще кого-то. Таким образом группа «завязалась в узел». Ребята должны были освободиться не распуская рук. В заключении мы обсудили как лучше было освободиться, то есть коснулись темы тактики принятия решений.

В упражнение «Отсутствуют ключи» я раздала подросткам описание проблемных ситуаций. Ребята должны были составить список необходимой информации, без которой невозможно решить эту проблему. Участники выбирали из всех сведений именно те, которые нужны для принятия правильного решения. Это упражнение помогло в формировании навыков правильного принятия решений, чувство подростка как субъекта деятельности.

Следующее упражнение называлось «Линия жизни». Ученики рисовали нарисовать свой жизненный путь от рождения до смерти в виде линии. Затем они раскладывают карты, на которых кратко обозначены события их прошлого, настоящего и будущего. После этого я предложила представить, как изменится сценарий их линии жизни, если на определенном этапе они попадут в алкогольную или наркотическую зависимость. Во время выполнения задания я сделала акцент на негативном отношении к злоупотреблению психотропными веществами. Это упражнение способствовало формированию навыков ответственного поведения за последствия своих решений.

 Упражнение «Юбиляр» вызвало у ребят большой интерес. Каждый участник тренинга по очереди садился на стул, а остальные подходили к нему и высказывают свое положительное мнение «Юбиляру» о его поступках, личные качества. «Юбиляром» побывал каждый ученик. В результате это помогло формированию положительного образа «Я».

В завершении тренинга мы провели упражнение «Ваше настроение», целью которого было узнать впечатления подростков от занятия. Все участники по кругу делятся впечатлениями от занятия, мы обсудили какие выводы ученики сделали и что они хотят в себе изменить.

6 тренинг мы посвятили теме «Права и обязанности в семье». Его цель: акцентирование внимания участников тренинга на понятии «обязанности» и «ответственности»;развитие аналитического и критического мышления; воспитание вдумчивого отношения и уважения к правам других.

Мы начали этот тренинг с упражнения «Сравнение». Цель упражнения: групповая рефлексия. Каждый участник по очереди сравнил себя с определенным животным (птицей, насекомым), объясняя это сравнение, и подробно рассказал об этом животном – где оно живет, с кем, чем питается, веселое оно или грустное.

Второе упражнение называлось «Наши права». Я разделила ребят на 3 команды, они должны были составить словосочетания со словом «право». Команда, составившая, больше всего словосочетаний и предложений выиграла. Это упражнение помогло сконцентрироваться на нашей теме.

Далее я провела познавательную беседу на тему «Права детей». В ней рассказала о Конвенции о правах ребенка и Декларации прав ребенка.

После этого мы выполнили упражнение «Права ребенка». Главная задача была в том чтобы переключить основное внимания участников тренинга с освоения правовых знаний на их практическую значимость. Для этого я разделила все учеников на 4 группы и они общим обсуждение должны были написать ответ.

1группа – «Права, которые я имею и хочу сохранить»;

2группа – «Права, которых у меня нет, но хочу иметь»;

3группа – «Если бы я был родителем, то дал бы моим детям право на»;

4группа – «Если бы мои права были нарушены, я бы сделал…».

Это упражнение помогло закрепить правовые знания у учащихся об основных правах и законах общества; развивать чувство самоуважение и независимость принятия правовых решений.

В следующем упражнении мы просмотрели фрагменты из мультфильмови обсудили такие вопросы как: О каких правах идёт речь? Какие права нарушаются? Какие осуществляются?

– Сказка о мёртвой царевне и семи богатырях (Право на отсутствие рабства, право на жизнь, на свободу слова).

– Дюймовочка (право на жизнь с родителями).

– Золушка (право на отсутствие рабства).

– Гадкий утёнок (право на индивидуальность).

– Ивашка из дворца пионеров (право на участие в научно-техническом творчестве, на защиту жизни и здоровья).

– Вовка в тридевятом царстве (право на труд).

В конце я напомнила что мы использовали право пользоваться достижениями культуры.

Далее мы обсудили тему «Обязанности детей». Дали определение этому понятию, вспомнили какие обязанности у них есть, сравнили чего больше у детей обязанностей или прав.

В упражнении «Список обязанностей» я предложила ребятам составить список из их обязанностей и придумать новые. которые доставляли бы радость родителям и друзьям. В конце упражнения ребята торжественно зачитали свои новые обязанности и пообещали их исполнять.

Ребятам очень понравилось упражнение «Право в обязанность». Ребята записали права которые они имеют дома и обязанности рядом с этим правом. Например: Я имею право смотреть телевизор- Я обязан смотреть программы для детей своего возраста. и т.д.

Завершили тренинг мы упражнением «Результат». Ребята ответили на вопросы: Что нового вы узнали сегодня на занятии?; Какие обязанности вы будете выполнять?

Наш заключительный седьмой тренинг мы посвятили теме «Счастливая семья». Его цель: дать определение счастливой семьи, установить необходимые условия для счастливой семьи, формировать умения работать в группе. Перед этим тренингом я ребятам дала задание – нарисовать свое семейное дерево. Участники вместе с родителями вспомнили своих родственников, чем они занимались и увлекались, нашли фотографии. Если были в семье участники войны, то надо было рассказать за них подробнее.

Тренинг мы начали упражнением «Мои родители говорит что я ...» Все участники сели в круг, каждый по очереди назвал свое имя и фразу, которая начиналась со слов: «Мои родители говорит что я ...» Это упражнение способствовало отработке положительной самопрезентации.

Далее ученики продемонстрировали свои рисунки с изображением семейного дерева и рассказали за свою семью. Остальные могли задавать вопросы и попросить рассказать за кого-то подробнее.

Затем я предложила обсудить понятие «Счастливая семья», мы с ребятами дали определение, назвали что необходимо делать родителям и детям что семья была счастливой, ребята представили свою счастливую семью в будущем.

Затем мы выполнили упражнение которое называлось «Скульптура счастливой семьи». Участники разделились на 4 команды и продемонстрировали свои скульптуры. А также они объяснили свой выбор.

Основную часть нашего тренинга мы отвели выполнению плаката на тему «Счастливая семья». Все участники разделились на 4 группы: 1 группа должна была нарисовать рисунок счастливой семьи; вторая группа дать определения счастливой семьи; третья – написать пожелания для всех семей и четвертая – придумать стихотворения или прозу на данную тему. В конце мы объединили все работы в один большой плакат.

Завершили тренинг упражнением «Наши пожелания». Все участники встали в круг и сказали друг другу теплые пожелания на будущее. Я всех поблагодарила за хорошую работу.

Таким образом, данные тренинги проведенные для конфликтных детей помогли создать условия для эмоционального сближения членов семьи; научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения, уметь находить выход негативных эмоций, не причиняя вреда другим членам семьи. Участники тренинга изучили стратегии выхода их конфликтных ситуаций и научились позитивно разрешать конфликты.