**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Красноборский детский сад «Колосок»**

**Тренинг для воспитателей**

**«Спокойствие, только спокойствие!»**

**Подготовила** **воспитатель**

**Ерыкалина Е.Г.**

**с. Красный Бор**

**2014 г.**

**Цель:** формирование конфликтологического знания. Ознакомление с возможностями применения на практике теоретических знаний по урегулированию конфликтов.

**Оборудование:**

* тест «Конфликтная ли вы личность» для каждого участника тренинга;
* планшеты, чистые листы бумаги, ручки или карандаши по количеству участников тренинга;
* брус 15 \* 15 сантиметров;
* фломастеры, цветные и простые карандаши, ластики, восковые мелки;
* ватман.

**Предварительная работа с воспитателями.**

* Ответ на тест «Конфликтная ли вы личность»
* Каждый участник тренинга должен подготовить девиз, по которому он живет, или любимое высказывание.

**Ход тренинга.**

Все участники тренинга садятся в круг. В центр круга целесообразно сразу на небольшую тумбу положить фломастеры, цветные и простые карандаши, ластики, восковые мелки. Каждому участнику раздается планшет, чистый лист бумаги, ручка или карандаш. В начале тренинга ведущий называет тему занятия.

1. Для успешной и плодотворной работы группы необходимо принятие правила работы группы. Эти правила воспитатели коллективно придумывают и разрабатывают сами для себя. Например:
* Уважение к говорящему;
* Каждое мнение должно быть выслушано;
* «Стоп!» если человеку о чем – то не приятно говорить он может сказать «стоп» и тема разговора снимается с обсуждения. И т.д.

 Принятые группой правила записываются на ватмане и крепится на видное место.

1. Для эмоционального настроя, раскрепощения группы необходимо провести «Приветствие» - это будет первым заданием тренинга.

**«Имя + девиз»**

Каждый участник тренинга называет свое имя или псевдоним, который он сам выбирает на данное занятие, и девиз (любимое выказывание).

После того как все выскажутся ведущий подводит итог.

**Ведущий:** Все люди разные, с разным мировоззрением и особенностями характера. Все это зачастую становится причиной конфликта.  ***Конфликт – это социокультурное явление, в котором отношения между людьми насыщены борьбой, противостоянием и открытым предъявлением противоречий.***

1. **Тест «Конфликтная ли вы личность»**

Выделяют так называемых «конфликтных людей», которые независимо от внешних обстоятельств часто вступают в конфликты. Тест «Конфликтная ли вы личность» поможет определить на сколько вы конфликтны и можно ли вас назвать конфликтным человеком. (Ведущий зачитывает ключ к тесту, каждый участник сам проверяет свой тест и делает выводы. Все, желающие, могут высказаться об итогах теста и дать самоанализ, согласны они с результатами теста или нет).

1. **Упражнение «Берег левый, берег правый!»**

По – середине комнаты кладется брус. Участники разбиваются на пары. Каждая пара встает по краям бруса друг на против друга.

Ведущий дает задание: «Встаньте по середине бруса. Вам нужно разойтись в противоположные стороны. Задача каждого из вас не оступиться с бруса и не коснуться земли». После задания каждая пара объясняет как она проходила задание, что предприняли, кто это решение принял, что при этом чувствовали. Ведущий подводит итог что, то как участники переправлялись через переправу, так они подсознательно ведут себя во время конфликта. Кто – то уступает, кто – то выслушивает предложения и идет на компромисс, а кто – то решительно идет на пролом, не думая, что будет с другим человеком.

1. Не приятно и обидно, когда на тебя кричат или предъявляют непонятные и не обоснованные требования. По меньшей мере чувствуешь себя некомфортно. Чтобы адекватно реагировать на кричащего, на вас человека я сейчас познакомлю вас с техникой « Я – высказывание», которая поможет вам погасить конфликт и направить его в нужное русло.

ТЕХНИКА

«Я - ВЫСКАЗЫВАНИЕ»

«Я – высказывание» передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету, без обвинения и без требований, чтобы другой человек изменил свое отно­шение. Оно особенно полезно, когда вы рассержены, раз­дражены, в плохом настроении или недовольны чем – то.

«Я – высказывание» построено так, чтобы позволить вам выразить свое мнение о данной ситуации наиболее эффективно. Вы говорите о том, чего ВЫ хотите, что ВАМ необходимо или что ВЫ думаете, а не о том, что следует делать или говорить другому человеку. Вы отста­иваете свои интересы, но при этом не оказываете давле­ние на другого человека. Таким образом, оппонент не осуждается, не обвиняется и не атакуется; человек не бу­дет чувствовать себя припертым к стенке, у него не будет необходимости защищаться и, следовательно, затевать или обострять конфликт.

«Я»-высказывание» состоит из трех частей:

1. Событие.
2. Ваша реакция.
3. Предпочитаемый исход.

СОБЫТИЕ

Необходимо объективное описание события или си­туации, приведшей к проблеме. Объективность означает отсутствие субъективных или эмоционально окрашенных выражений. Например:

«Когда на моем столе оставлены бумаги...»

«Когда на меня повышают голос...»

«Когда мне не говорят, что кто-то приходит к нам на ужин...»

Менее объективные описания того же события:

«Когда вы оставляете ваше барахло разбросанным по моему столу...»

«Когда вы орете и гавкаете на меня...»

«Когда ты не побеспокоилась даже предупредить меня, что пригласила одного из своих друзей на ужин...»

Три последних способа выражения — плохое начало: ваш собеседник сразу станет в защитную позу и не смо­жет спокойно воспринять остальную часть ваших слов. Когда вы рассержены на кого-то, объективное описание их поведения — задача нелегкая. Иногда полезно начи­нать ваше высказывание с описания проблемы. Причем вашему собеседнику труднее опровергнуть ваше заявле­ние, если оно представлено чисто как ваша проблема:

 «Когда мне приходится отсортировывать свои бумаги от чужих...»

«Когда на меня кричат...» '

«Когда я не знаю о приходе на ужин гостей...»

ВАШ ОТКЛИК

Люди не всегда осознают, какое воздействие их по­ступки оказывают на вас, если вы им об этом не скажете. Бесполезно говорить: «Они должны сами знать». Дело в том, что они могут не знать, что их действия обидели вас. Ваша реакция может толкнуть их на пересмотр поведе­ния, особенно в том случае, если вы не прибегли к напад­кам на них. Ваш отклик может описывать реакцию в виде эмоции или действия, или позыва, которому вы на деле сопротивляетесь. Например:

«Я ухожу в себя».

«Я начинаю кричать на вас».

«Я решаю все делать сам».

«У меня появляется желание избегать вас».

«Мне хочется бросить все это».

ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ ИСХОД

В третьей части вы формулируете желаемый исход проблемы. Она может начинаться со слов: «Мне хотелось бы чтобы...»; «Я был(а) бы вам весьма признателен(а)...». Причем старайтесь оставлять как можно больше вариан­тов открытыми. Итак «Я – высказывание» дает дополнительную ин­формацию вашему партнеру относительно влияния про­блемы и ее последствий на вас. Возможно, они изменят­ся, а возможно — нет, однако, это не будет иметь такого большого значения — вы по меньшей мере уведомили их о вашей позиции.

Сейчас вам нужно разбиться на пары и отработать технику «Я – высказывание». Вам нужно обвинительные вы – высказывания например: вы никогда не делаете то, чего я хочу; вы всегда поступаете по своему усмотрению; почему вы меня перебиваете и т.д.

(работа в парах)

**Ведущий:** В какой ситуации вы чувствовали себя комфортно, когда вас обвиняли или использовали технику «Я – высказывание»? Что было сложнее обвинять человека или использовали технику «Я – высказывание»?

(высказывание участников группы )

1. **«Нарисуй себя в гневе»**

Сейчас я предлагаю вам нарисовать свой образ в конфликте, вначале реальный образ, как вы себя видите и ощущаете, а затем каким бы вы хотели себя чувствовать и ощущать.

(участникам дается 5 минут, для работы с рисунком)

Обсуждение рисунков.

**Итог тренинга:** каждый из вас изобразил себя в конфликте реального и идеального. Сейчас я предлагаю вам порвать рисунок себя реального в конфликте и стремиться к идеальному.

**Литература.**

1. Горбунова М.Ю. Конфликтология. Ростов – на – Дону., 2005 г.
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб., 2000 г.
3. Скотт Д.Г. Конфликты и пути их преодоления. Киев., 1991 г.

**Приложение.**

ТЕСТ «КОНФЛИКТНАЯ ЛИ ВЫ ЛИЧНОСТЬ»

1. Представьте, что вы едете в трамвае, где началась ссора между пассажирами. Что вы предпринимаете?

а) не будете вмешиваться;

б) может, вмешаетесь, встав на сторону правого;

в) вмешаетесь обязательно.

1. Критикуете ли вы на собраниях свое руководство за допущенные ошибки?

а) нет;

б) да, но в зависимости от вашего личного отноше­ния к руководителю;

в) всегда критикуете за ошибки.

1. Ваш непосредственный руководитель излагает свой план работы, который вам кажется нерациональ­ным. Предложите ли вы свой план, который кажется вам лучше?

а) если другие вас поддержат, то да;

б) разумеется, вы выдвинете свой план;

в) нет, так как за это могут наказать (лишить преми­альных или другого поощрения).

1. Любите ли Вы спорить со своими коллегами и друзьями?

а) только с теми, кто не обижается, и когда споры не портят наши отношения;

б) да, только по принципиальным вопросам;

в) спорите со всеми по любому поводу.

1. Кто-то пытается пролезть вперед вас без очереди. Что вы делаете?

а) следуете его примеру, так как вы не хуже его;

б) возмущаетесь, но про себя;

в) открыто высказываете свое негодование.

1. Рассматривается проект (работа) вашего коллеги, содержащий смелые идеи и ряд ошибок. Вы знаете, что ваше мнение будет решающим. Как вы поступите?

а) выскажетесь о положительных и об отрицатель­ных сторонах проекта;

б) выделите положительные стороны и предложите предоставить возможность продолжить эту работу;

в) станете критиковать ее, так как в серьезном про­екте ошибки недопустимы.

1. Муж (жена) постоянно говорит вам о необходимо­сти экономии, а сам (а) то и дело покупает дорогие вещи. Что вы ему (ей) скажете?

а) что одобряете покупку, если она доставила ему (ей) удовольствие;

б) говорите, что эта вещь бесполезна или безвкусна;

в) ругаетесь, ссоритесь с ним (ней).

1. Вы встретили подростков, которые курят. Как вы реагируете?

а) думаете: «Зачем мне портить настроение из-за чужих невоспитанных детей?»;

б) делаете им замечание;

в) если бы это было в общественном месте, вы бы их отчитали.

1. В ресторане вы заметили, что официант обсчитал вас. Что вы делаете?

а) не даете ему чаевые, которые заранее приготовили;

б) попросите, чтобы он еще раз при вас подсчитал сумму;

в) устроите скандал.

1. Вы приехали в дом отдыха. Администратор зани­мается посторонними делами, развлекается, вместо того, чтобы выполнять свои обязанности. Как вы себя поведете?

а) вы понимаете, что если выскажете ему свое воз­мущение, то это вряд ли что-нибудь изменит;

б) вы находите способ пожаловаться на него, чтобы его наказали;

в) вы вымещаете недовольство на младшем персо­нале — уборщицах, официантках и т.п.

11. Вы спорите с младшим братом и убеждаетесь, что он прав. Признаете ли вы свою ошибку?

а) трудно сказать;

б) да, разумеется;

в) конечно, нет. Какой же у вас будет авторитет, если признать свою неправоту перед младшим?

Подсчет

Каждый ответ по варианту а) равен 4 баллам, по вари­анту б) — 2 баллам, по варианту в) — 0 баллов.

Интерпретация итогов

1. От 44 до 34 баллов — конфликтность ниже нормы, нерешительность повышенная. Вы стремитесь быть приятным для окружающих, но когда им требуется ваша помощь. Вы не всегда ее оказываете. Поэтому вы можете потерять их уважение.
2. От 32 до 16 — нормальная конфликтность. Вы всту­паете в конфликт исходя из ситуации: если конф­ликт не затрагивает ваших прямых интересов, вы стараетесь его обойти.
3. Ниже 14 баллов — повышенная конфликтность. Вы конфликтуете по поводу и без повода, мешая себе и окружающим. Возможен комплекс неполноценности.