

МКУ «Детский дом «Ровесник»

**Разработка тренингового занятия
с воспитанниками детского дома 10 – 16 летнего возраста:
«Жизнь без ссор в детском доме»**

**Подготовила и провела:
педагог – психолог Хакимова Елена Олеговна**

Новокузнецк, 2018г.

Тренинг «Жизнь без ссор в детском доме»

Цели: развитие навыков по бесконфликтному разрешению ссоры (спорной ситуации), формирование навыков по ведению конструктивного диалога в конфликте.

Задачи:

- создать атмосферу доверия в группе;
- помочь детям научиться анализировать себя и ближнего;
- формирование навыков по ведению конструктивного диалога в конфликте;
- оптимизация социально-психологического климата в группе.

Целевая аудитория: воспитанники от 10 - 16 летнего возраста.

Продолжительность: 45 минут.

Материально-техническое обеспечение: разноцветные лоскутки ткани, степлер.

План тренинга:

1. Вступление,
2. Упражнение 1 «Ива на ветру»,
3. Упражнение 2 «Принимаемый»,
4. Упражнение 3 (с элементами информирования + практикум) «Техники, применяемые для минимизации риска развития конфликта»,
5. Упражнение 4 «Ковер мира»,
6. Рефлексия.

Ход тренинга.

Вступление.

Педагог-психолог: здравствуйте ребята, скажите, пожалуйста, кто-нибудь когда-нибудь участвовал в конфликте, ссорился с кем-нибудь (Дети отвечают).

Хорошо, а хотелось ли вам жить так, чтобы ни с кем не ругаться, никого не обижать, если «Да», то сегодня мы с вами отправляемся на выполнение заданий, которые помогут нам стать не только дружнее, но и научат нас не ссориться с окружающими по пустякам, не обижать других, быть к людям, которые нас окружают доброжелательнее. Я надеюсь, что тренинг вам понравится пойдет на пользу, а в начале как всегда давайте вспомним правила тренинга.

Воспитанники по очереди начинают перечислять основные правила и принципы проведения тренинга.

Упражнение 1 «Ива на ветру»

Педагог-психолог: ребята, без чего не бывает дружбы и благоприятного общения (дети отвечают). Хорошо, во многом дружба и теплые отношения между людьми складываются на основании доверия, что каждый из вас думает о доверии, с чем оно связано? (дети отвечают). Сейчас мы с вами попробуем выполнить такое задание, которое даст нам понять, что окружающие нас люди доверяют нам, способны нас поддержать и помочь нам. Давайте начнем.

Ведущий зачитывает инструкцию к заданию (параллельно демонстрируя необходимые движения), дети начинают его выполнять.

Инструкция: группа становится тесным кружком, плечом к плечу, в центре круга - один человек. Остальные – в позах волейболистов, принимающих низкий мяч: одна нога выдвинута немного вперед, чтобы удерживать равновесие, руки полусогнуты на уровне груди, ладонями вперед. Вообразите теплую летнюю ночь. Поют сверчки, легкий ветер раскачивает чуткие ветки ивы. Теперь мы легкими движениями рук вперед будем изображать ласковые прикосновения ветра, слегка раскачивающего иву. «Ива» стоит в середине круга, ноги вместе, руки скрещены на груди, глаза закрыты. Сохраняя ноги в том же положении, а тело прямым, ива отдает себя на волю ветра, раскачиваясь из стороны в сторону, вперед и назад. Те, кто стоит в кругу, поддерживают ее мягкими толчками ладоней. Каждый из детей по очереди становится ивой.

Педагог-психолог: дорогие ребята, у кого какие ощущения после этого задания? Что каждый из вас почувствовал? Что помогло понять это упражнение? (Ребята отвечают на вопросы, делятся своими переживаниями).

Упражнение 2 «Принимаемый»

Педагог-психолог: дети, мы с вами выяснили, что одной из основ в отношениях людей является доверие, но кроме этого, важно чтоб люди любили (уважали) друг друга, то есть принимали человека, с которым общаются. Следующее наше упражнение направлено на формирование способности «принимать» человека, а как этому научиться я расскажу в подробной инструкции к упражнению.

Ведущий зачитывает инструкцию к заданию (параллельно демонстрируя необходимые движения), дети начинают его выполнять. Инструкция: с помощью жребия определяется «принимаемый», который выходит за дверь. Все остальные по очереди выдвигают причины, по каким можно «принять» вышедшего за дверь. Все высказывания записываются. Когда их набирается 6 – 10, «принимаемый» возвращается. Ему предлагается угадать не менее трех причин из списка. После того, как он их угадал, список уничтожается, и больше к нему не возвращаются. По очереди «принимаемым» выступает каждый ребенок.

После выполнения упражнения участники и ведущий садятся в круг, начинается анализ упражнения. Примерные вопросы для анализа упражнения:
Легко ли было угадать мнение других людей о себе?
Всегда ли оно соответствовало твоему собственному мнению?
С чем ты согласен и с чем не согласен?
Что для тебя интереснее, говорить о другом или узнавать о себе?

Упражнение 3 «Ковер мира»

(для упражнения понадобятся лоскутки ткани и степлер)

Педагог-психолог: ребята, мне кажется, что бывает легко начать общаться, сдружиться с человеком, но самая главная задача для человека в дальнейшем – это постараться сохранить эти отношения, научиться не ссориться с дорогим человеком по пустякам, а даже, если есть повод для ссоры, научиться «провести» конфликт так, чтобы не обидеть друг друга, а даже найти в споре истину. Следующее наше задание будет связано с разучиванием некоторых техник, направленных на минимизацию риска развития конфликта. Я буду выбирать по одному добровольцу из группы и вместе с ним мы будем демонстрировать способы, которые в жизни помогут нам избежать ссоры с близким человеком.

Ведущий демонстрирует техники «Воздушный шар», «Кинофильм», «Холодный душ» и т.д. Возможно использование кейс-метода (разбор конкретных ситуаций).

Педагог-психолог: мы с вами подошли к концу нашего занятия, но осталось у нас невыполненным одно задание. Я предлагаю вам сделать «Ковер мира», он поможет вам не только сохранить дружбу и мир в коллективе, но и станет для вас «ареной» разрешения конфликтов, ведь если между вами будет происходить ссора, вы можете встать на этот ковер и ссора само собой разрешиться. Давайте начнем выполнять задание: сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, по какому поводу вы ссоритесь друг с другом? О чем вы спорите? Как вы чувствуете себя после такого спора? Я принесла для вас небольшие куски материала, из которого вы сделаете ковер мира. Как только возникает спор, противники смогут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти мирный путь решения проблемы. Вы сами соедините эти куски и оформите их по своему вкусу, но обязательно нужно написать на нем имена всех участников группы.

Ребята, я предлагаю вам забрать этот ковер в группу, пусть он вам напоминает, что вы самая дружная группа и пусть помогает вам разрешать конфликты, которых, я надеюсь, станет в вашей группе меньше.

Заключение.

Педагог-психолог: ребята, в заключении хотелось бы вам сказать, что человеческие отношения – это очень непростое понятие, у каждого из нас бывают дни, когда мы не в настроении, а бывает наоборот, когда мы счастливы и беззаботны, я желаю, чтобы в вашей жизни было побольше радостных дней и давайте не будем друг друга огорчать обидными словами и ссорами. А закончить тренинг хотелось бы словами известного мультипликационного героя – кота Леопольда: «Ребята, давайте жить дружно!»

Завершающий этап тренинга: рефлексия (обсуждение тренинга). Воспитанники вместе с педагогом-психологом садятся в круг, каждый из участников (в том числе ведущий тренинга) начинает высказываться по очереди, делится своими эмоциями, отмечает «+» и «-» проведенного тренинга.