

# ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО

## ЧАС ПСИХОЛОГИИ

А. Н. Ветошкина

**Цель:** отработать приемы неагрессивного ответа в конфликтной ситуации.

**Форма проведения:** интерактивная беседа с элементами тренинга.

**Предполагаемый результат:** анализ учащимися своих отношений с окружающими людьми, корректирование и введение новизны в эти отношения. Овладение навыками конструктивного разрешения.

**Материалы:** бланки для упражнения «Агрессивный контакт»; вводные инструкции для упражнения «Аэропорт»; медиадоска.

### ХОД ЗАНЯТИЯ

#### I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ МОМЕНТ

##### » Обсуждение правил работы групп на занятии

Подробное описание каждого правила:

##### Правило «Пунктуальность»

Все ученики должны приходить к началу занятий. Не опаздывать.

##### Правило «Активность»

Только участник, активно работающий в группе, может почерпнуть из работы что-то для себя и научиться чему-то новому.

##### Правило «Я-высказывания»

Каждый высказывает свою точку зрения от первого лица:

- ✓ Я думаю....
- ✓ Я считаю....
- ✓ Я чувствую....

Смысл в том, что каждый участник не может с точностью знать, что думают остальные члены группы. Поэтому высказывания «Мы...» недопустимы.

##### Правило «Предложения в участниках только себя»

Часто кто-то, боясь сам участвовать в упражнении, начинает усиленно предлагать кого-либо другого. Это недопустимо.

##### Правило «Тактичное и доброжелательное отношение ко всем участникам группы»

У всех есть достоинства и недостатки. Во время занятий необходимо терпимо относиться к особенностям другого человека. Если участника что-то не устраивает, нужно сообщить об этом в корректной форме психологу, чтобы не задеть и не обидеть других участников.

Недопустимо называть друг друга прозвищами или по фамилии. Исключение — если кто-то сам пожелает, чтоб его так называли.

##### Правило «Здесь и сейчас»

Всё происходящее на занятии рассматривается в рамках занятия, без переноса на прошлое и будущее. Это правило дает возможность переживать именно этот момент в отрыве от прошлого опыта.

##### Правило «Конфиденциальность»

Всё происходящее на занятии с людьми, не участвующими в занятии, не обсуждать, всё остается здесь, в этом кабинете. Это позволит чувствовать себя безопасно и быть открытым.

##### » Сообщение темы и цели занятия

**Тема нашего занятия:** «Давайте жить дружно».

— Все мы знаем, что в результате конфликтов, ссор и обид портятся отношения и усложняется жизнь. Порою из-за пустой ссоры можно потерять хорошего друга или близкого человека. Сегодня на занятии мы будем учиться правильно выходить из конфликта или предотвращать его.

##### » Приветствие

— Чтобы настроиться на работу, давайте поприветствуем друг друга и представимся. Но представимся не обычно, а по принципу снежного кома.

Вам нужно по очереди назвать свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать имена с прилагательными предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имён с прилагательными.

## II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### » Упражнение «Конфликт — это...»

— Давайте всё же разберёмся, что такое конфликт, а для этого...

Участникам предлагается написать на небольших листах определения конфликта (конфликт — это...). После этого в импровизированную «корзину конфликтов» (коробка, мешок, шапка, сумка) складывают листки с ответами и перемешивают. Ведущий подходит по очереди к каждому участнику, предлагая взять один из листков и прочитать написанное. Таким образом можно выйти на определение конфликта.

### » Упражнение «Агрессивный контакт»

— Теперь давайте обсудим приём выхода из конфликта, неагрессивного ответа на давление и агрессию.

#### Первый шаг

Сначала ученикам дают краткое описание семи приёмов ответа на агрессию.

#### СЕМЬ ПРИЁМОВ ОТВЕТА НА АГРЕССИЮ:

- ▶ Упс
- ▶ Сиреневый туман
- ▶ Я-высказывание
- ▶ Вы-посыл
- ▶ Вам важно
- ▶ «Гадости на радости»
- ▶ «Ширма»

- **Упс** (фиксация замешательства): Я просто растерялся от такого напора.
- **«Сиреневый туман»**. В таких случаях обычно говорят о существовании зависимости между

субъективными факторами восприятия и параметрами деятельности индивида.

- **Я-высказывание:**
  - ✓ когда на меня кричат (интерпретация действий агрессора), я обычно не в состоянии нормально работать;
  - ✓ давайте перейдем в другое помещение и разберем вашу претензию.
- **Вы-посыл** (персонализация ответственности). Вы хотите сказать, что уверены в том, что...
- **Вам важно** (фиксация причины обращения): перепарфразирование обвинения с упором на понимание того, что именно важно для обвиняющего.
- **«Гадости на радости»** (Мне приятно...): всегда можно найти повод сказать искреннее спасибо агрессору, например: «Мне приятно, что вы следите за моими успехами».
- **«Ширма»** (фиксация параметров имиджа):
  - ✓ «Мы готовы удовлетворить желания любого клиента»;
  - ✓ «Я уверен, что такая серьезная организация заинтересована в сотрудниках высокого профессионального уровня».

Важно отметить, что цель применения этих приёмов — не допустить наращивания агрессии. Поэтому никакой агрессии, сарказма и издёвки в ответ.

#### Второй шаг

Участники делятся на три группы, каждая из которых получает бланк с написанными на нем фразами агрессивного контакта. Задача участников в группах — вписать в бланк варианты ответов, используя один из предложенных приёмов. На эту работу выделяют не более семи минут, мотивируя это тем, что в разговоре обычно нет времени долго думать над ответом. А в упражнении будет

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ 

#### КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕТСКОЙ АГРЕССИИ

«Драка, к сожалению, превращаются в единственное средство выяснять отношения. Каким должно быть поведение учителя, чтобы исключить случаи детской агрессии?»

1. Быть внимательным к желаниям и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Обучать адекватным способам проявления гнева.
4. Быть последовательными в применении наказаний, наказывать только за конкретные поступки.
5. Наказание не должны унижать достоинство ребёнка.

6. Предоставлять ребёнку возможность непосредственно выявлять гнев после волнующего события.
7. Учить ребёнка чувствовать свое эмоциональное состояние и состояние окружающих.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Нарбатывать конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.
10. Учить брать ответственность на себя.
11. Активизировать творческую деятельность и деятельность по интересам путем привлечения ребёнка к занятиям в кружках, секциях и т. д.

Щербина Т. В.

возможность обмениваться удачными вариантами ответов в коллективном обсуждении.

### Третий шаг

Участники отвечают на фразы, зачитываемые тренером. При этом принимается ответ от каждой группы. На доске параллельно отмечают, к какому типу реакции на агрессию относится тот или иной ответ. В ходе упражнения участники могут записывать в рабочие тетради наиболее понравившиеся варианты ответов. Если в ходе работы отмечать, какое число ответов каждого типа было использовано участниками, получится сводная картина приоритетного для этих способов ответа на агрессию.

*Комментарий.* В ходе выполнения упражнения могут появиться удачные ответы, которые не вписываются в список предложенных приёмов. Это позволит вписать в список дополнительные приёмы, «авторами» которых станут участники тренинга. Одним из таких приёмов является приём «Я ещё и...», сходный с принципом доведения до абсурда.

### КОНФЛИКТНЫЕ СИТУАЦИИ

1. Мы оценили Вашу экзаменационную работу и нам показалось, что Вы не знаете элементарных основ изучаемого предмета.
2. И на какую карьеру Вы рассчитываете с такой внешностью?
3. Вам не кажется, что Вы слишком молоды, чтобы претендовать на работу у нас?
4. Возникает ощущение, что из-за свойственной Вам небрежности Вы не обучаемы и способны сильно подставить нашу школу.
5. Мне кажется, у Вас нет перспективы в жизни.
6. Почему Вам постоянно звонят во время уроков какие-то посторонние люди? Создается ощущение Вашей неорганизованности.
7. Вы абсолютно не умеете себя вести в общении с учителем.
8. А Вы вообще кто такой...
9. Вам не кажется, что Вы слишком часто критикуете других?
10. Ох и зануда же Вы, и это не только моё мнение, но и мнение всего коллектива.

### » Ролевая игра «Аэропорт»

Теперь давайте попробуем применить узнанные нами способы реагирования на агрессию на примере конкретной ситуации.

Вводятся две роли — «начальник планово-экономического отдела» и «сотрудница» — его подчинённая.

#### Вводная «начальнику»:

«Вы — начальник планово-экономического отдела. Сотрудница Т. не сдала в срок такие важные для вас расчеты. Вам передали, что она звонила и сказала, что из-за болезни, видимо, долго теперь не появится. Однако, когда вы несколько раз звонили ей домой, к трубке никто не подходил. Вы вынуждены теперь улетать в другой город в срочную командировку без нужных данных. Вы очень переживаете. В аэропорту вы вдруг видите вашу «больную» сотрудницу с вещами, которая ожидает чего-то у очереди к пункту регистрации отлетающих.

#### Вводная «сотруднице»:

«Вы — сотрудница планово-экономического отдела. Очень неудачно складываются ваши дела: в самую пору сдачи важного отчета тяжело заболела ваша сестра и, поскольку с ней некому сидеть, вы взяли больничный лист по уходу за ней и теперь временно живете у нее. Ваш знакомый улетает в краткосрочную командировку в город, где для вашей сестры приготовлено редкое лекарство. Вы спешите в аэропорт, чтобы попросить его передать вашей родне в этот город кое-какие вещи и привезти от них это лекарство. Вы немного опоздали к рейсу, табло уже не горит. Вы стоите и не знаете, что делать. Вдруг вас окликают ваш начальник...»

#### Давайте обсудим

- ♦ Как вы думаете, в чем была причина конфликта?
- ♦ Часто ли такое бывает в реальной жизни?
- ♦ Как бы вы поступили в такой ситуации?

*Комментарий.* При анализе ситуации ведущий актуализирует установку, что мы думаем и как поступаем, исходя не из реальных событий, а из наших представлений о них (и домыслов, если эти представления не полны).

### III. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

- ♦ Чему вы научились на этом занятии?
- ♦ Что нового вы узнали?
- ♦ Что стало неожиданностью?
- ♦ Какие способы выхода из конфликта запомнились больше всего?