

Муниципальное учреждение  
Центр психолого – педагогической, медико-социальной помощи  
«Стимул»



# *Тренинговое занятие «Дорогою добра»*

г. Тутаев 2016

**Цель:** сформировать процедурные навыки проведения медиации; ознакомить с подходом к решению конфликтных ситуаций, основанных на учете интересов участников этой ситуации.

**Оборудование:** плакат «Берега надежды», мультимедийный проектор, ноутбук, ножницы - для каждой команды, клубок ниток, флип-чарт, маркеры, стикеры (в виде «цветочков» и «камней»), ручки для каждого участника, скотч, карточки – обида, грусть, удивление, решительность, ужас, увлеченность, восхищение, горе, тревожность, опасение, интерес, радость, азарт.

**Целевая группа:** подростки 14-15 лет.

### **1. Вступительное слово тренера**

### **2. Знакомство. Упражнение «Клубок»**

Время - 15 минут.

Цель: предоставление участникам возможности познакомиться друг с другом, создание дружной атмосферы, улучшение навыков внимательного слушания.

Инструкция.

Тренер предлагает по кругу перебросить клубок ниток незнакомому (или хорошо знакомому) участнику, не выпуская из рук свой конец нити. Продемонстрируйте это: бросьте кому-то клубок, представьтесь и расскажите немного о себе, чем интересуетесь, чем любите заниматься. (Не забывайте при этом держать конец нити в руках!). Продолжайте игру до тех пор, пока все участники не будут включены в «коммуникативную паутинку».

Вопросы для обсуждения:

Что вы можете сказать о коммуникационной паутине? (Тянется от одного к другому; иногда может привести к путанице)

Что произойдет, если я потяну свой конец пряжи? (Другие почувствуют некоторое давление)

Что чувствуют другие, когда один из участников раздражен или расстроен?

После этого игра продолжается, но в обратном направлении - начинает водить тот, кто поймал клубок последним. Когда он передает клубок другому участнику, то пытается вспомнить его имя и хобби.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, когда присоединились к кругу?

Что чувствуете сейчас?

### **3. Ожидания участников. Упражнение «Берега надежды»**

Время - 10-15 минут.

Цель: выяснение ожиданий и опасений участников, того, насколько ожидания совпадают с общей целью тренинга.

Для данного упражнения необходимо подготовить флип-чарт, где изображена река с двумя берегами и подводными рифами в воде. На одном из берегов участники прикрепляют стикеры («цветочки»), на которых написаны их ожидания от тренинга, на месте рифов они пишут переживания или те ситуации, с которыми они боятся столкнуться во время тренинга (стикеры «камни»).

### **4. Правила совместной работы.**

Время - 10 минут.

Цель: налаживание работы с эффективным использованием времени и совместная разработка правил поведения участников в группе.

Тренер берет инициативу на себя и пишет на флип-чарте 2-3 правила, которые считает уместными для улучшения условий работы на тренинге. Затем он предлагает участникам дополнить список правил, которые важны на их взгляд.

После составления списка важно спросить участников, согласны ли они придерживаться данных правил. Также можно предложить участникам поставить свои подписи на флип-чарте к правилам. Список с правилами закрепляют на стену так, чтобы все его видели и могли следить за соблюдением дисциплины.

### **5. Упражнение «Нарисуй конфликт»**

Время - 25 минут.

Цель: выяснение понятия «конфликт».

Участники получают листки бумаги, на которых им предлагают нарисовать картину или любой рисунок, который ассоциируется с понятием «конфликт».

После завершения работы каждый представляет ее, обосновывая, что именно означает этот рисунок и чем он ассоциируется с конфликтом. Тренер записывает ключевые ассоциации на флип-чарте.

Вопросы для обсуждения:

Что общего имеют ваши ассоциации с понятием «конфликт»?

Почему слово «конфликт» приобретает преимущественно отрицательное значение?

Почему вы ассоциируете конфликт с положительным понятием?

Вниманию тренера. После дискуссии можно обобщить итоги о сути конфликта, его позитивных и негативных сторонах. Конфликт постоянно существует в жизни, но наша реакция на него обусловлена нашим предыдущим опытом. Хотя не сам конфликт является проблемой, а то, как мы на него реагируем. Если мы считаем, что конфликт является угрозой, то мы реагируем соответственно. Если же знаем, что конфликт может привести к решению противоречий, то относимся более конструктивно и спокойно. Кроме того, наша реакция на конфликт зависит от того, насколько мы умеем его решать и этому надо учиться.

## **6. Упражнение «Галерея эмоций»**

Тренер приглашает посетить галерею эмоций (на доске развешены плакаты-фотографии «Эмоции и чувства»)

Здесь представлены фотографии. Попытайтесь увидеть эмоции, которые выражены на этих фотографиях. Названия эмоций написаны на карточках. Вам нужно будет взять карточку и найти фото, соответствующее данной эмоции. Количество карточек, с которыми вы будете работать, вы определяете сами». (Карточки – обида, грусть, удивление, решительность, ужас, увлеченность, восхищение, горе, тревожность, опасение, интерес,

радость, азарт.) Таким образом, под каждой фотографией появляются названия 2-4 эмоций. После производится обсуждение и проверка.

Почему на всех фотографиях изображены дети?

Внимание! Сейчас я вам предлагаю поучаствовать в блиц-опросе:

1. Согласно классическому описанию, этому чувству соответствуют немного вытянутые губы, приподнятые и вытянутые брови, приподнятые и вытянутые верхние веки, напряженные нижние веки. Автору это напомнило русскую народную поговорку. Назовите это чувство. (Страх)

2. На одной из картин Васнецова изображены две птицы с человеческими лицами. В названии картины, помимо имен птиц – Сирин и Алконост – упоминаются две базовые противоположные эмоции. Назовите их. (Печаль и Радость)

3. Эта эмоция возникает при неожиданных ситуациях. Если ситуация оказалась безопасной, она переходит в интерес, если приятной – в радость, если опасной – в страх. Назовите эмоцию. (Удивление)

На всех трех фотографиях выражена одна и та же эмоция. Назовите ее. (Отвращение)

## **7. Упражнение «Медиатор»**

Придумать 8 слов, имеющих отношение к школьной службе примирения, в каждом из которых используется одна буква из слова «Медиатор». Например, объясните значение слова «Медиатор» (ведущий примирительной программы, нейтральный посредник)

## **8.Сценарий медиатора**

Время - 30 минут.

Цель: подробный обзор всех стадий медиации и действий медиатора на каждой из них.

Тренер раздает участникам карточки с написанными на них техниками, вопросами, которые ставит медиатор, названиями этапов медиации и т.д. Так, чтобы у каждого было по несколько карточек. На флип-чарте рисуется дом из 4-х этажей, каждый из которых обозначает один из этапов медиации: вход -

начало медиации, кровля - результат. После этого участникам предлагается разместить карты (закрепляются скотчем или булавками) на флип-чарте так, чтобы они отражали последовательность этапов медиации и действий медиатора. Тот, кто имеет вариант размещения своей карточки, поднимает руку и аргументирует его группе. Если вариант правильный, карточку прикрепляют.

Вопросы для обсуждения:

-Как смена этапов может повлиять на результат медиации?

Вниманию тренера. Когда все карточки расположено, тренер резюмирует сказанное и подчеркивает важность сохранения последовательности в процессе медиации, и подмечает важность соблюдения определенных техник и стратегии поведения.

Итоги дня. Упражнение «Берег реализованных надежд»

Время - 10 минут.

Цель: подведение итогов, припоминание важных событий прошедшего дня.

Тренер просит каждого участника по кругу высказаться по поводу того, что ценного он / она получили за сегодня, какие новые знания и навыки приобрели. После этого участникам предлагается перенести свои ожидания относительно работы на другой берег или оставить. Если опасения имели место в работе тренинговой группы, то их также оставить на рифах, если нет, тогда забрать их с собой.

Разрешайте конфликты цивилизованно!

Я вам желаю большого терпения, надежды, удачи и крепкого психологического здоровья.

Спасибо за внимание!