

**Государственное бюджетное учреждение Новосибирской области –
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи детям «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»
Татарский филиал**

**Тема: «Секреты общения без конфликтов»
групповое занятие**

**Автор-составитель:
Иголина Татьяна Анатольевна,
педагог-психолог
Татарского филиала
ГБУ НСО ОЦДК**

Татарск, 2024г.

Аннотация

Методическая разработка группового занятия «Секреты общения без конфликтов» разработана для решения проблем оказания своевременной и доступной психолого-педагогической помощи обучающимся младшего подросткового возраста в период адаптации к новым условиям обучения при переходе из начальной школы в основную для поддержания и сохранения гармоничных отношений с окружающей средой.

Цель группового занятия – формирование социальной и коммуникативной компетентности младших подростков, профилактика бесконфликтного общения в классном коллективе.

Эффективной реализации группового занятия способствует использование психологических упражнений и игр, направленных на формирование умений саморегуляции в ситуации группового взаимодействия и межличностных коммуникаций; применение совместного обсуждения конфликтных ситуаций и вопросов, направленных на осознание и понимание личностных ресурсов и групповых форм взаимодействия для формирования коллектива класса.

Данная методическая разработка адресована педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям образовательных организаций и ППС центров для использования в психолого-педагогической практике с обучающимися младшего подросткового возраста в период адаптации к условиям основного (общего) образования.

Пояснительная записка

В соответствии с Концепцией развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в РФ на период до 2030 года социальный запрос на обеспечение психологически благоприятной и безопасной образовательной среды является ключевой задачей психолого-педагогической деятельности в условиях реализации ФГОС и ФОП на всех уровнях образования. Переход из начальной школы в основную для обучающихся сопряжен не только с появлением проблем личностного развития, но и с трудностями межличностных отношений, что увеличивает риск формирования у младших подростков дисгармоничности отношений с окружающей средой, предпосылок социально нежелательного поведения, конфликтных взаимоотношений в классном коллективе, снижая их жизнестойкость и стрессоустойчивость в коммуникациях. В связи этим **актуальность** разработки группового занятия обусловлена необходимостью оказания своевременной психолого-педагогической помощи обучающимся младшего подросткового возраста на этапе адаптации к условиям основного (общего) образования.

Адресная (целевая) группа: обучающиеся младшего подросткового возраста в период адаптации к условиям основного (общего) образования или испытывающие трудности в социальной адаптации в ситуации нормативного кризиса взросления.

Цель: формирование социальной и коммуникативной компетентности младших подростков, профилактика бесконфликтного общения в классном коллективе.

Данная цель реализуется через следующие **задачи**:

- актуализировать представления младших подростков о конфликте и поиске собственных ресурсов в выборе вариантов разрешения конфликтной ситуации;
- способствовать формированию у младших подростков навыков конструктивного реагирования и поведения в конфликтной ситуации;
- обучать методам саморегуляции через определение собственного эмоционального состояния и понимание чувств другого человека;
- способствовать формированию группового взаимодействия и межличностных коммуникаций.

Ожидаемые результаты:

- подростки имеют представление о конфликте и смогут использовать личностные (коммуникативные, эмоциональные) возможности при выборе варианта разрешения конфликтной ситуации;
- подростки получают инструменты для рефлексии собственного эмоционального состояния, конструктивного реагирования и выхода из ситуации конфликта;
- подростки научатся использовать навыки коммуникации в ситуации группе сверстников.

Продолжительность группового занятия – 80 минут.

Содержание занятия

I. Организационный этап

Задача: создание атмосферы интереса к занятию через использование интонационно-выразительных фраз, настраивающих на продуктивную деятельность

Педагог-психолог: Добрый день, друзья! С нетерпением ждала нашей встречи и рада вас видеть! Начнем наше занятие с приветствия.

1. Ритуал приветствия

Упражнение 1 «Я люблю делать» (время: 5 минут)

Цель: установить эмоциональный контакт и снизить эмоциональное напряжение в ситуации группового взаимодействия.

Инструкция: Давайте поприветствуем друг друга. Для этого встанем в круг. У меня в руках мяч. Сейчас я назову свое имя, и что я люблю делать или что у меня хорошо получается. Потом передам мяч тому, кто стоит со мной рядом. И он сделает также. Начнем? Меня зовут Татьяна Анатольевна, у меня отлично получается прыгать на одной ножке.

Примечание: После того как все участники игры расскажут о себе, педагог-психолог предлагает по очереди сказать, чему каждый хотел бы научиться у своих одноклассников.

2. Разминка

Подвижная игра «Если весело живется, то делай так» (время: 5 минут)

Цель: сблизить младших подростков в группе, способствовать формированию межличностных групповых коммуникаций.

Инструкция: Предлагаю поиграть в игру «Если весело живется, то делай так».

Примечание: дети и педагог-психолог стоят в кругу. Выбирается водящий (им может быть каждый по очереди подросток). Водящий предлагает какое-либо движение (*топнуть ногой, помахать рукой, щёлкнуть языком, моргнуть глазами, выполнить повороты вправо или влево и т.д.*). Все остальные смотрят, выполняют движение и хором произносят фразу: **«Если весело живется, то делай так!»** Игра повторяется до тех пор, пока каждый желающий не будет в роли водящего. В конце игры взрослый выступает в роли водящего: показывает все движения для их точного и ритмичного повторения всей группой, наблюдает за согласованностью движений детей.

3. Обсуждение правил занятия (время: 3 минуты)

Педагог-психолог: Ребята, возьмите стулья и сядьте, образуя большой круг. Нам необходимо принять правила нашего занятия. Их всего три. Это «интересно», «спокойно», «безопасно» (карточки с написанными на них правилами прикрепляются к доске). Как, по-вашему, что необходимо делать, чтобы на занятии было интересно? Спокойно? Безопасно? А какими правилами ещё можно было бы дополнить наш свод правил?

Дополнительная информация для педагога-психолога:

1. *Интересно* – это проявлять активность, быть правдивым, слушать каждого.

2. *Комфортно* – «нет» оскорблениям, упрекам, обвинениям. «Да» - вниманию к чувствам каждого.

3.Безопасно – всё, что происходит на занятиях - это тайна для всех, кроме нас.

II. Мотивационный этап (время: 10 минут)

Задача: введение в тему занятия, сообщение цели занятия.

Педагог-психолог: Друзья, сегодня мы с вами собрались для очень важного разговора. Вы стали учениками 5 класса. Вас ждет много интересных событий и дел. Но главное дело – это создать и сберечь наш коллектив, чтобы каждый чувствовал себя в нем уверенно, надежно и удобно, как в дружной семье. Но так бывает, что в коллективе могут быть ссоры, разногласия и конфликты. Ребята, как вы считаете: «Почему люди ссорятся?»

Примечание: обучающиеся предлагают варианты, а педагог-психолог их обобщает.

Педагог-психолог: Да, ребята, вы правильно отметили. Люди ссорятся, потому что иногда не понимают и не слышат друг друга, не владеют своими чувствами и не признают другого мнения. А ещё мы все с вами разные. У нас разные интересы и мнения, собственные позиции и взгляды. Поэтому могут возникать конфликты. Но конфликты – не всегда плохо. Главное – чтобы они не были разрушительными для хороших отношений друг с другом. Сегодня мы с вами будем искать секреты общения, чтобы жить дружно, учиться владеть собой в разных ситуациях и узнаем, как находить правильный выход из конфликта.

III. Практический этап

Задача: способствовать овладению обучающимися практическими умениями для конструктивного разрешения конфликтной ситуации.

Упражнение 2 «Что такое конфликт?» (время: 10 минут)

Цель: актуализировать представления младших подростков о конфликте, формировать способы отреагирования возможного негативного эмоционального состояния в конфликтной ситуации.

Инструкция: Ребята, сейчас я вам предлагаю изобразить «конфликт». Это может быть рисунок, а может быть слово или схема, или даже скульптурная композиция.

Примечание: каждый обучающийся получает лист бумаги формата А4 и набор карандашей (фломастеров). После выполнения детьми изображения, взрослый предлагает обсудить, что каждый из детей выполнил. По желанию подростки могут объединиться в группу и выполнять задание совместно.

Вопросы для обсуждения: Расскажите, что вы изобразили? Какие эмоции и мысли у вас возникали во время работы? Какова роль конфликта в общении людей? Можно ли совсем прожить без конфликтов? С какими чувствами у вас связан конфликт?

Педагог-психолог: Посмотрите, ребята, какие разные у вас суждения о конфликте. Конфликт – это столкновение, драка, крик, обида или, наоборот, обсуждение, спор, поиск решения и т. д. (Педагог-психолог обобщает и резюмирует мнения детей). А когда конфликт, то сложно следить за своими эмоциями, сложно контролировать тон своего голоса. Поэтому **первый секрет общения без конфликтов: владеть собой, своими эмоциями и понимать**

чувства других людей. И порой бывает это очень трудно сделать. Сейчас вы выполните 2 упражнения. А потом обменяемся мнениями.

Упражнение 3 «Разожми кулак» /«Да и нет» (по К. Фопелю) (время: 5 минут).

Цель: стимулировать умение выстраивать межличностные коммуникации через осознание и понимание собственных эмоциональных реакций и понимание чувств другого человека в эмоционально напряженной ситуации.

Инструкция к упражнению 4: Ребята, пожалуйста, найдите себе пару. Сядьте напротив друг друга. Определите роли: один из участников сжимает руку в кулак максимально крепко без нанесения боли (задача - удерживать), второй аккуратно разжимает его пальцы любыми способами (задача – добиться разжатия). Потом необходимо поменяться ролями. Во время упражнения важно говорить.

Инструкция к упражнению «Да и нет»: Предлагаю поиграть в воображаемый бой словами. Решите между собой и выберите себе позицию «да» или «нет». Ваша задача: убедить своего партнера поменять позицию на другую. Используйте только тон своего голоса. Решите сами, когда необходимо остановиться. По сигналу ведущего (звон колокольчика) необходимо остановиться и успокоиться (сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха).

Примечание: дополнительно упражнение выступает инструментом для оказания помощи подростку в поиске собственной уверенности через самовыражение.

Вопросы для обсуждения: Какие эмоции вы испытали, выполняя эти упражнения? Было ли ощущение напряжения, раздражения? В каком упражнении? А какие чувства вы испытали, когда использовали уговоры и обещания, когда говорили громко или тихо? Чему учат эти упражнения? Что помогло не допустить конфликтную ситуацию? Есть ли среди ваших одноклассников тот, с кем бы вы охотно повторили бы задание?

Педагог-психолог: Ребята, мы с вами уже обсудили, что умение владеть собой, понимать свои эмоции и чувства другого человека помогает избежать конфликта. А как думаете, что ещё может снизить риск возникновения ссоры? (Дети предлагают свои варианты, педагог-психолог комментирует предложения). Есть одно важное умение – это умение замечать в каждом человеке его «**сильные» черты**. Конечно, заметить и сказать о них гораздо трудней, чем критиковать. **И это второй секрет общения без конфликтов.**

Упражнение 4 «Грамота» (время: 10 минут).

Цель: формировать положительное отношение друг к другу для снижения риска появления конфликтных отношений между детьми.

Инструкция: Сейчас вы попробуете это умение потренировать у себя. Перед вами лист, на котором посередине написано одно из неоконченных предложений «Я ценю в тебе...», «Мне нравится, как ты...». Попробуйте раскрасить белый лист так, чтобы он был похож на грамоту. Подумайте и продолжите написанную на листе одну из фраз, адресуя ее соседу справа.

Примечание: после выполнения упражнения подростки по желанию могут озвучить свои пожелания или вручить грамоты друг другу.
Педагог-психолог: Итак, мы теперь с вами знаем, что общаться без конфликтов можно, если управлять своими чувствами, уметь замечать положительное в человеке и говорить ему об этом. Но есть ещё один секрет. Давайте посмотрим мультфильм «Мост» и потом обменяемся мнениями (*время: 8 минут*)

Вопросы для обсуждения: Ребята, скажите, а почему мультфильм назван «Мост»? Какие мысли у вас появились после просмотра? Какие эмоции вызвал у вас этот мультфильм? Кто главные герои сюжета? Дайте оценку поведению героев. Что делали герои, чтобы конфликт состоялся? Как пытались разрешить конфликтную ситуацию герои? Как не допустить/избежать конфликта?

Третий секрет: если конфликт возник, то надо выйти из него правильно. Правильно – значит достойно!

Групповая работа 1 «Реши проблему» (время: 15 минут).

Цель: актуализировать поиск собственных ресурсов в выборе вариантов разрешения конфликтной ситуации.

Инструкция: «Ребята, а теперь давайте вместе подумаем, как можно разрешать неприятную ситуацию? Кто какие способы поведения и разрешения конфликта знает?» (*педагог-психолог внимательно выслушивает мнения детей, обобщает и резюмирует*). Сейчас предлагаю объединиться по четыре человека. У нас получится 2 группы. Я буду читать разные ситуации, а вы выбирать и обсуждать вариант поведения и выхода из ситуации.

Примечание: у каждой группы конверт с набором вариантов выхода из конфликтной ситуации. Педагогом-психологом предлагается 4 конфликтные ситуации. Подростки совместно выбирают из набора вариант, подходящий на их взгляд для разрешения ситуации. После выполнения групповой работы обсуждаются все варианты с обращением внимания на приемлемое (достойное) решение для обоих конфликтующих. *Данная деятельность может ещё служить диагностическим инструментом для выявления внутригрупповых коммуникаций.*

Вопросы для обсуждения: Трудно ли вам было выполнять задание? Легко ли было приходиться к одному мнению, договариваться о выборе варианта? Что вам помогало или мешало выполнять это упражнение?

Дополнительная информация для педагога-психолога.

Набор конфликтных ситуаций: а) мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспорядок в твоей комнате; б) поссорился с лучшим другом (подругой); в) твоя парта занята другим учеником, когда ты пришел в класс после болезни; г) учитель поставил тебе несправедливо заниженную отметку.

Варианты поведения в конфликтной ситуации: полное согласие, чувство бессилия, плач, полное подчинение одной из сторон, требование безоговорочного послушания, критика позиции другого, угрозы, унижение другого, поиск союзников, перекрикивание, молчание, игнорирование собеседника, язвительные замечания «за спиной».

Варианты разрешения конфликтных ситуаций: уступка, соперничество, наступление, сотрудничество, компромисс, противостояние, избегание.

Педагог-психолог: Итак, давайте выведем правила для выхода из конфликта.

(дети предлагают правила выхода из конфликтной ситуации, педагог-психолог обобщает и резюмирует; карточки с правилами прикрепляются к доске).

Дополнительная информация для педагога-психолога.

Правила для выхода из конфликта: уступать друг другу, уважать друг друга, уметь ставить себя на место другого, сочувствовать, договариваться.

IV. Рефлексивный этап

Задача: анализ и оценка занятия, знакомство с техниками релаксации, подведение итогов занятия.

Релаксация.

Упражнение 5 «Воздушный шарик» (время: 5 минут)

Цель: познакомить с техникой релаксации для управления состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: Давайте теперь попробуем упражнение для релаксации и нахождения внутренней опоры и силы. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Повторить 2–3 раза при необходимости

Педагог-психолог: Ребята, как вам это упражнения? Почувствовали ли вы расслабление?

Обсуждение итогов занятия (время: 3 минуты).

Педагог-психолог: Ребята, наше занятие подошло к концу. Мы сегодня обсудили с вами много важных вопросов. Узнали 3 секрета общения без конфликтов. Предлагаю вам поделиться впечатлениями о встрече. Что вам больше всего запомнилось? Что вы сегодня узнали нового для себя? Чему вы сегодня учились? Что уже хотели бы изменить?

Давайте попробуем дать оценку нашему занятию. Выкиньте на счёт «три» столько пальцев (по пятибалльной шкале), насколько оцените сегодняшнее занятие. Начинаем? Один, два, три...!

Примечание: педагог-психолог предлагает детям поделиться впечатлениями о занятии и дать количественную оценку занятию.

Ритуал прощания

Упражнение 6 «Благодарность» (время: 3 минуты).

Цель: совершенствовать коммуникативные навыки в процессе взаимодействия, обучать умению проявлять позитивные эмоции в общении.

Инструкция: Чтобы ладить с людьми, важно уметь им показывать и высказывать свои теплые чувства. Например, хотя бы раз в день кого-то благодарить, говорить комплименты или слова уважения и признательности. Попробуйте сейчас сказать слова благодарности тому, кто находится рядом с

вами или тому, кому вы сами пожелаете. Начните: «Я благодарен (на) тебе за...»

Примечание: После того, как желающие выскажутся, педагог-психолог всех благодарит за работу.

«Ребята, вы молодцы! Так приятно слышать благодарность и получать самому приятные слова, самому благодарить и видеть в ответ улыбку своего одноклассника или друга. Мне кажется, мы создали отличное настроение».

Спасибо вам за занятие. До свидания!

Сведения об эффективности реализации

Данная методическая разработка эффективна при выполнении следующих условий:

- материально-технических: отдельное помещение со столом, стульями по количеству участников занятия и одним стулом для педагога-психолога; техническое сопровождение (компьютер, звукоусиливающая аппаратура), экран для демонстрации мультфильма;
- организационно-методических: форма проведения – групповое занятие, на котором эффективно и естественно оказывается психолого-педагогическая помощь обучающимся младшего подросткового возраста в период перехода из начальной школы в основную или испытывающим трудности в социальной адаптации в ситуации нормативного кризиса взросления;
- психолого-педагогические: создание благоприятного психологического климата и ситуации успеха на занятии, предоставление каждому обучающемуся возможности принять участие в обсуждении проблемы, прокомментировать ситуацию, задать интересующий вопрос и получить на него ответ, учет актуального эмоционального состояния подростка «мягкое» комментирование его высказываний;
- кадровых: владение педагогом-психологом технологией проведения группового занятия, техниками релаксации, методами и приемами проведения психологических игр и упражнений;
- дополнительные: мультфильм «Мост», бумажные листы формата А 4, набор из 8 цветных карандашей/фломастеров по числу детей), бейджи для написания имени.

Список использованной литературы

1. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года. [Электронный ресурс]. URL: <https://sudact.ru/law/kontsepsiia-razvitiia-sistemy-psikhologo-pedagogicheskoi-pomoshchi-v-sfere/> (дата обращения: 18.11.2024).
2. Мультфильм «Мост» [Электронный ресурс]. URL: <https://youtu.be/7MwA0u5Xot4> (дата обращения: 22.11.2024).
3. Неделя психологии в общеобразовательных организациях: методические рекомендации/коллектив авторов; под общей редакцией Л. П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого-педагогический университет. – 2-е изд., перераб. и дополн. – Москва: МГППУ, 2024. – 206 с.
4. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: Практическое пособие. - 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2004.- 256с. – (Библиотека психолога образования).
5. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие / К. Фопель. – В 4-х томах. – Том 1. Москва: Генезис, 1998.– 160с.