

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Абатская средняя общеобразовательная школа №2  
Абатского района

Проект  
практической деятельности  
школьных служб медиации и примирения,  
ориентированный на родителей  
«Учимся слушать, решаем вместе – медиация для будущего!»

Автор проекта  
Елена Анатольевна Баранова,  
руководитель Школьной службы медиации,  
психолог МАОУ Абатская СОШ №2,  
Абатский района

село Абатское, 2024

В современных образовательных учреждениях роль медиации становится всё более значимой, особенно в контексте взаимодействия с родителями. Проект практической деятельности школьных служб медиации «Учимся слушать, решаем вместе – медиация для будущего!» направлен на создание эффективного коммуникационного пространства между родителями, учителями и администрацией с целью повышения удовлетворенности всех участников образовательного процесса.

**Цель проекта** – обучение родителей навыкам разрешения споров и конфликтов; улучшение взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса.

### **Задачи проекта:**

1. сформировать представление у родителей о медиации как альтернативном способе разрешения конфликтов;
2. познакомить участников с принципами и ценностями восстановительного подхода в разрешении конфликтов;
3. создать условия для формирования навыков бесконфликтного общения, а в случае необходимости, использовать службу медиации для разрешения конфликтов.

### **Результаты проекта школьной службы медиации:**

- в ходе реализации проекта организованы тренинги, которые способствовали формированию навыков разрешения конфликтов, улучшению коммуникации и повышению уровня эмпатии среди участников проекта;
- одним из ключевых достижений проекта стало снижение количества конфликтных ситуаций на школьной территории. Участники проекта, обученные принципам активного слушания и конструктивного диалога, могут успешно разрешать споры.

Важным аспектом проекта является формирование доверия между школой и родителями, что способствует улучшению образовательной среды. Таким образом, школьные службы медиации становятся важным связующим звеном, способствующим социальной активности родителей и укреплению школьного сообщества.

В результате освоения программы участники должны приобрести знания и умения, необходимые для качественного изменения:

- понятие, виды, стадии, причины конфликтов;
- основные понятия восстановительной медиации;
- понимать механизм работы эмоций человека;
- техники медиативных процедур;
- владеть техниками эмпатийного слушания;
- применять медиативные техники при разрешении спорных ситуаций.

### **Формы работы.**

Проект «Учимся слушать, решаем вместе – медиация для будущего!» предполагает групповую форму работы на основе презентации в формате теоретических занятий с элементами тренинга.

## **Организация занятий.**

Программа рассчитана на 4 занятия по 1 академическому часу каждое и предназначена для родителей (законных представителей) учащихся школы.

В рамках проекта планируется организация тренингов для родителей, где они смогут познакомиться с принципами медиации, развивать навыки общения, активного слушания и эмпатии.

Кроме того, проект включает в себя создание информационных ресурсов и материалов, которые помогут лучше понимать процесс медиации. Будут разработаны буклеты, методические материалы, доступные на сайтах школы. Это способствует распространению знаний о медиации среди всей школьной общины.

Будет использоваться метод обратной связи от участников тренингов. Такой подход обеспечит совершенствование медиационных практик и позволяет адаптировать материалы под потребности.

## **Методическое оснащение.**

Ведущим проекта может быть руководитель службы медиации, психолог.

## **Целевая группа.**

Проект «Учимся слушать, решаем вместе – медиация для будущего!» предназначен для родителей (законных представителей) учащихся школы.

Таким образом, успешная реализация проекта Школьной службы медиации придаст дополнительную ценность образовательному процессу, направив его в русло сотрудничества и уважения, что создаст здоровую атмосферу для обучения и развития детей.

## **Тематический план**

<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>
Медиация в конфликте: как и почему?	1
Что такое эффективная коммуникация? Стили конфликтного поведения	1
Почему дети нас не слушают, а мы не слышим их?	1
Самоконтроль в конфликте. Мы – разные.	1

## Занятие №1

### Медиация в конфликте: как и почему?

**Цель занятия:** знакомство с понятием «медиация» как искусством договариваться, одной из технологий эффективного общения и рационального поведения в конфликте

**Задачи:** знакомство с группой и ведущим, установление контакта с родителями, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство с понятием «медиация»

**Материалы:** карандаши, фломастеры, листы бумаги, пуговицы, обрывки веревок, сухие ветки деревьев или любой другой реквизит, который поможет участникам наиболее полно справиться с творческим заданием, магнитная доска, магниты, лист ватмана, маркеры.

**Ход занятия:**

#### **1. Знакомство друг с другом.**

Приветствие (3 минуты) Ведущий приветствует группу. Участникам предлагается поприветствовать группу любыми словами, охарактеризовав при этом свое настроение, подняв большой палец вверх («отличное!»), показав большим пальцем строну («нормальное») или вниз («так себе»). Ведущий объявляет задачу занятия: «Что такое медиация и зачем нужны примирительные процедуры».

#### **2. Введение в тему.**

Проблемы, конфликты, стрессы. Эти понятия хорошо знакомы каждому человеку.

Вопросы:

1.Что такое конфликт? (*столкновение отдельных людей, групп, выражают различные интересы, цели, взгляды; разногласия между людьми; столкновение различных мнений; ситуации, в которых двое или несколько человек не хотят уступать друг другу, не могут найти общее решение*)

2.Кто и с чем конфликтуют?

3.Ситуации, после которых возникают конфликты? (*борьба за лидерство, психологическая несовместимость и др.*)

4.Можно ли прожить без ссор и конфликтов? (*мир, в котором мы живём очень сложный и противоречивый, люди отличаются взглядами, вкусами и др.*)

Конфликты в жизни человека неизбежны. Причины: различие в характере, разные взгляды на проблему, не умение выслушать, уступить, не

понимают друг друга, не принимают чужое мнение, хотят умышленно обидеть друг друга и тд.

Очень плохо, когда конфликты остаются неразрешёнными.

Неразрешимые конфликты могут вызвать у человека агрессивные проявления или же повышенную тревожность, уход в себя. Кризисные ситуации, как и стресс, могут являться причиной сильных физических и душевных страданий.

Когда люди ссорятся, конфликтуют, они обижаются друг на друга, а обида – это сильное чувство, от которого не всегда легко избавиться. На душе становится тяжело, неприятно.

Сегодня я хотела бы услышать, увидеть ваше видение понятия «конфликт».

#### **4. Практическая часть.**

Упражнение «Конфликт»

Цель: создание проблемной недирективной среды, способствующей самостоятельному определению понятия «конфликт»; развитие способности к соединению противоположных идей из различных областей опыта и использование полученных ассоциаций для решения творческой задачи.

*Материалы: карандаши, фломастеры, листы бумаги, пуговицы, обрывки веревок, сухие ветки деревьев или любой другой реквизит, который поможет участникам наиболее полно справиться с творческим заданием.*

**Инструкция:** участникам предлагается использовать их знания, жизненный опыт и предложенный материал, для определения понятия «конфликт» через возникновение у них определенных ассоциаций.

Я предлагаю вам изобразить конфликт, изобразить то, с чем у вас ассоциируется понятие «конфликт», то, на что по вашему мнению похож конфликт.

Проявите свои творческие способности, покажите свои знания и умения из личного опыта, вспомните то, что вы узнали сегодня.

*Обсуждение результатов творческих работ.*

Предлагаемые вопросы:

1. Какой смысл вы вложили в понятие «конфликт»?

2. Какие чувства вы испытывали при выполнении задания? (отрицательные эмоции: страх, грусть, гнев, обида и тд.)

Сейчас вы можете потрогать, пощупать свой «конфликт», какой он у вас на ощупь? (холодный, угловатый, колючий, грубый, тяжёлый и тд.)

Вот сейчас вы сами ответили на вопрос: «Какой он «конфликт»?

3. Какие вы знаете способы разрешения конфликта? (компромисс, юмор, сотрудничество, уступки, угроза, насилие, грубость и тд.)

Каждый конфликт должен заканчиваться примирением, стороны могут договориться между собой и прийти к соглашению, мирно решить вопрос.

Существуют технологии эффективного общения и рационального поведения в конфликте.

С одной из данных технологий сегодня мы с вами познакомимся. Это медиация- искусство договариваться, посредничество в разрешении конфликтов.

Медиация- это переговоры двух конфликтующих сторон с участием третьего лица «медиатора» – нейтрального и беспристрастного. «Медиатор» не должен проявлять интерес и симпатизировать ни одной из сторон конфликта, не должен подсказывать выход из сложившейся ситуации или предлагать свои решения. «Медиатор» ведет процесс переговоров, создает обстановку, чтобы обе стороны могли договориться, и чтобы интересы ни одной из сторон не ущемлялись.

«Медиатор» предлагает участникам конфликта сесть за «стол переговоров», услышать, понять друг друга, а затем самостоятельно договориться о выходе из конфликта.

Процесс «медиации» строится на добровольческой основе, соблюдается конфиденциальность, кроме того, очень важны такие принципы как равноправие сторон и взаимоуважение, а «медиатор» должен быть нейтральным и беспристрастным.

*Принципы медиации:*

- добровольность
- конфиденциальность
- взаимоуважение
- равноправие сторон
- нейтральность и беспристрастность «медиатора»

Цель медиации- обсудить, проработать сложную ситуацию.

Результат – достигнуть на основе обсуждения конкретное *соглашение*.

Упражнение «Ментальная карта».

Для того, чтобы лучше запомнить, обобщить и систематизировать полученные знания я предлагаю вам изобразить ментальную карту. Я предлагаю вам схему ментальной карты – дерево, на ветвях которого написаны основные понятия медиации. Вам необходимо на листочках вписать слова, дополняющие эти основные понятия.

Цель: создание проблемной среды, способствующей самостоятельному определению понятия «медиация» через актуализацию жизненного опыта и возникновения ассоциаций.

*Материалы: магнитная доска, магниты, лист ватмана, маркеры, листы бумаги, ручки, карандаши*

Пути решения:

- обсуждение
- разговор
- согласиться с мнение других
- уступить

Решение:

- соглашение
- примирение
- мирный договор
- восстановительные действия (извинения, прощения, стремление искренне загладить причинённый вред)

У нас получилось очень красивое осеннее дерево, от которого исходит тепло и свет. Я очень надеюсь, что процесс и понятие «медиации» у вас будут ассоциироваться с такой красотой.

**Рефлексия занятия.**

Мне сегодня...

Я понял/а....

## **Занятие №2**

### **Что такое эффективная коммуникация? Стили конфликтного поведения**

**Цель:** - помочь научиться избегать конфликтных ситуаций в общении с детьми, окружающими.

**Задачи:** познакомить с различными стилями поведения в конфликтных ситуациях; показать возможность разрешения большинства разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления; способствовать общению через организацию совместной деятельности.

**Материалы:** памятки «Я – высказывание», схема «Стили поведения в конфликтных ситуациях», карточки с ситуациями.

#### **Ход занятия:**

Упражнение на сплочение группы, формирование доверия «Порядковый счет».

Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры, тот на кого посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

#### **1. Основная часть.**

Вступительное слово о конфликтах, о предварительном тестировании:

«Как вы себя ведете в споре или в конфликтных ситуациях»;  
«Уровень конфликтности личности».

- Когда мы слышим слово конфликт, у каждого человека возникают свои ассоциации.... Какие ассоциации возникают у вас?

Назовите ряд слов, закончив предложение «конфликт – это... (агрессия, спор, угрозы, ссора, крики и т.д.)

#### **2. Практическая часть**

##### **1. Упражнение «Апельсин».**

Чаще всего конфликты возникают из-за непонимания.

Представьте себе, что два брата на кухне нашли один апельсин.

Как они могут его поделить?

*Выслушиваются мнения.*

Одни – съели бы сами, другие уступили бы, третьяи – поделили пополам, четвертые просто ничего не делали бы, зная, что брат сильнее и так заберет. А можно узнать для чего нужен апельсин – кому для сока, а кому нужна цедра.

Все это и есть различные стили поведения в конфликтных ситуациях.

В конфликтной ситуации люди сознательно или подсознательно обычно выбирают какой-то определенный стиль поведения.

Рассмотрим схему «Стили поведения в конфликтных ситуациях» и подробнее узнаем о каждом стиле.

«Акула» – апельсин себе

(силовая стратегия: принуждение, борьба, соперничество)

Стремление добиться своих интересов в ущерб другому, способность на волевые решения.

Этот стиль эффективен, когда:

- исход очень важен для вас;
- решение необходимо принять быстро;
- вы находитесь в критической ситуации, которая требует мгновенного реагирования.

Преимущества:

- хорош в экстремальных ситуациях;
- человек любит рисковать и берёт на себя ответственность.

Недостатки:

- конфликт не решается справедливо.

«Черепаха» – не возьмет вообще

Человек не отстаивает свои права, а просто уходит от разрешения конфликта с целью сохранения взаимоотношений.

Этот стиль можно использовать, когда:

- проблема не очень важна для вас, и вы не хотите тратить силы на её решение;
- вы находитесь в безнадёжном положении;
- вы чувствуете себя неправым;
- ваш собеседник обладает большей властью.

Преимущества:

- это «безопасный стиль в опасности», человек сам конфликты не создаёт.

Недостатки:

- конфликт не решается и может снова возникнуть через некоторое время.

«Медвежонок» – уступит другому (отдаст)

Человек стремится уйти от конфликта, но в этом случае он жертвует своими личными интересами в пользу интересов соперника.

Этот стиль можно использовать:

- когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существенен для вас;
- в ситуациях, где вы не можете одержать верх;
- если в данный момент необходимо временно смягчить ситуацию;
- если важнее сохранить с кем-то хорошие взаимоотношения, чем отстаивать свои интересы.

Этот стиль не подходит - когда вы чувствуете, что другой человек не оценит это.

Преимущества:

-сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки:

- нет справедливого решения;

- конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращаются.

«Лиса» – разделит пополам

Вы немного уступаете в своих интересах, и другая сторона делает то же самое. Стороны озабочены и сохранением отношений, и разрешением конфликта, но не справедливым, а быстрым – никто ничего не теряет, но никто ничего и не выигрывает.

Этот стиль эффективен, когда:

- вы и другой человек хотите одного и того же, но знаете, что одновременно это для вас невыполнимо;

- нужно быстрое решение, даже временное.

Преимущества: - позволяет сохранить хорошие взаимоотношения;

- быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки:

- неудовлетворённость у людей может остаться, но гораздо в меньшей степени, чем в других стилях.

«Сова» –(мякоть и цедра) или пополам, но подумав, обсудив.

Самый трудный стиль, но наиболее эффективный, позволяет выбрать наиболее удовлетворяющее обе стороны решение. Требует больше времени.

Стороны должны уметь объяснить свои желания, выслушать друг друга и выбрать лучшие варианты решения проблемы.

Рекомендуется использовать, когда:

- решение проблемы очень важно для обеих сторон;

- у вас тесные, длительные и взаимозависимые отношения с другой стороной;

- у вас есть время поработать над проблемой;

- обе стороны обладают равной властью.

Преимущества:

- справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки:

- их нет, кроме того, что «совой» быть трудно,

так как надо думать не только о себе, но и о других.

Этот стиль неприемлем для того, чья единственная цель в конфликте «рвать от пирога» как можно больше.

В идеальном случае конфликт сам подсказывает нам стиль поведения.

Что такое эффективная коммуникация?

Эффективная коммуникация – процесс обмена мыслями и чувствами, в котором каждая сторона активно слушает, анализирует и отвечает. Это способность слушать и слышать, выражать мысли ясно и находить общий язык с собеседником. Эффективная коммуникация создает доверие, минимизирует споры и конфликты, а также способствует гармонии в отношениях.

### Основные признаки эффективной коммуникации

1. Четкость и ясность. Мысль выражена ясно, без двусмысленностей, собеседник понимает суть с первого раза.
2. Активное слушание. Внимание к словам собеседника, подтвержденное вопросами или перефразировкой.
3. Эмпатия и уважение. Умение понять чувства другого и учитывать их в общении.
4. Обратная связь. Регулярные конструктивные комментарии и обмен мнениями.
5. Фокус на решении. Концентрация на поиске решения проблемы, а не на обвинениях или конфликтах.

### Причины возникновения конфликтов

- Непонимание или искажение информации: часто люди сталкиваются с конфликтами из-за того, что не до конца поняли друг друга или интерпретировали сказанное неправильно.
- Эмоциональная напряженность: стресс, усталость и негативные эмоции обостряют восприятие ситуации, делая людей раздражительными и склонными к конфликтам.
- Несправедливость или ощущение недооценки: когда человек чувствует, что к нему относятся несправедливо, игнорируют его вклад или интересы, возникает внутренний протест, который перерастает в открытый конфликт.
- Личные интересы: различие в целях и интересах вызывает соперничество и приводит к конфликту.
- Ожидания и реальность: когда ожидания одного человека не совпадают с реальными действиями другого, это вызывает разочарование и конфликт.

### Как отсутствие эффективной коммуникации ведет к разногласиям

Отсутствие эффективной коммуникации превращает мелкие недоразумения в большие разногласия. Слова, сказанные в порыве эмоций или оставленные несказанными, становятся началом конфликта, который мог быть легко решен, если бы у обеих сторон был навык эффективного общения. Коммуникация – это мост между людьми, и если его нет, каждый оказывается на своем берегу, не в силах понять другого.

### Слушать, чтобы понять, а не отвечать

#### Техники активного слушания

1. Задавайте уточняющие вопросы. Чтобы убедиться, что вы правильно поняли собеседника, переспрашивайте и уточняйте детали. Это показывает ваше искреннее внимание.

2. Перефразируйте услышанное. Повторите своими словами то, что сказал собеседник. Это подтверждает, что вы не просто слушаете, но и понимаете, о чем идет речь.
3. Отложите свои суждения. Не спешите с выводами или оценками. Слушайте без предвзятости, открыто воспринимая чужую точку зрения.
4. Не перебивайте. Дайте собеседнику договорить до конца, прежде чем выскажете свое мнение. Терпение показывает уважение и готовность услышать.
5. Фокусируйтесь на эмоциях. Обратите внимание не только на слова, но и на эмоциональный подтекст. Так вы лучше поймете чувства и намерения собеседника.

#### *Я-высказывания как инструмент ненасильственного общения*

Я-высказывания – это способ выразить свои чувства и мысли без обвинений и давления на собеседника. Вместо того чтобы говорить: «Ты всегда опаздываешь», попробуйте формулировку: «Мне важно, чтобы мы начали вовремя, потому что я чувствую себя неуважаемым, когда приходится ждать».

Такая форма общения помогает избежать конфликта, позволяя говорить о своих эмоциях и потребностях честно и открыто, не вызывая у другой стороны чувства вины или агрессии.

#### *Избегание обвинений и критики в разговоре*

Обвинения и критика усиливают конфликт, вызывая у собеседника желание защищаться или атаковать в ответ. Вместо того чтобы критиковать: «Ты никогда не слушаешь меня», сосредоточьтесь на фактах и своих чувствах: «Мне грустно, когда мои слова остаются незамеченными».

#### *Упражнение «Найди выход!»*

Цель: отработка навыков предотвращения конфликтов.

Ведущий предлагает каждому самостоятельно подобрать и написать на листах бумаги свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:

- 1) Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.
- 2) Муж, придя с работы очень усталый, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.
- 3) Начальник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.
- 4) На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

На работу дается 15 минут. Затем каждый участник зачитывает свои варианты выхода из проблемных ситуаций, а потом происходит групповое обсуждение с использованием техники «Я – высказывание»

#### **Рефлексия**

Мне сегодня...

Я понял....

## **Занятие №3**

### **Почему дети нас не слушают, а мы не слышим их?**

#### **Цель:**

- расширение стратегий поведения в ситуациях взаимодействия с ребенком;
- оптимизация форм родительского взаимодействия;
- профилактика негативных проявлений в поведении подростков.

#### **Задачи:**

- расширить родительский взгляд на особенности детского поведения;
- научиться слушать и слышать ребенка, получить практический опыт таких отношений;
- договариваться с ребенком, достигая взаимного согласия и удовлетворения;
- управлять своими эмоциями;
- научиться быть спокойным, успешным родителем, умеющим устанавливать близкие искренние отношения.

**Материал:** 6 шарфов, на одном из стульев приkleен треугольник, на одном круг

#### **Ход занятия:**

##### **1. Основная часть**

Для эффективной работы я предлагаю вам, чтобы каждый из родителей закончил одно из следующих предложений («Незаконченное предложение»)

1. Два слова, которыми можно описать моего ребенка – ...
2. Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как -...
3. Больше всего мне в моем ребенке нравится – ...
4. Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда – ...

Участник, который имеет более чем одного ребенка, может применять по одному предложению, говоря о каждом из них. Окончание предложения может быть забавным. Каждое предложение построено так, чтобы высказывание было положительным.

##### **2. Практическая часть**

Мы с вами поговорим на тему «Почему наши дети перестают слышать нас?». Эта тема подсказана жизнью. Часто бывает так, что ребенок кивает, но не собирается делать то, с чем только что согласился. Вот так и начинается проблема непонимания между родителями и детьми, они теряют связь, а результат дети и родители друг друга не слышат.

Почему же дети нас не слышат? Давайте попробуем разобраться в этой проблеме. Проведем небольшой эксперимент. Посмотрим, интересно ли вам будет то, что я сейчас буду говорить.

*Включить запись на китайском, в которой просят не опаздывать к назенному времени и принести с собой учебник по литературе.*

Итак, какие же рекомендации или просьбы вы услышали. Я думаю, что сейчас вы попали в ситуацию, когда слышите, но не совсем понимаете, что вам хотят сказать. Как вы думаете почему?

### *Высказывание*

Этот пример наглядно демонстрирует в какой ситуации порой находятся наши дети. Конечно, мы родители не говорим с ними буквально на иностранном языке, но дети это представители другого поколения возраста и реалий современного мира. Иногда они просто не понимают, что мы хотим сказать. Как вы думаете в чем выражается то, что мы говорим на разных языках.

Одна из главных причин - говорим на разных языках. В чем это может проявляться?

- интересующие нас темы разные;
- не можем оценить ситуацию с точки зрения ребенка, не учитываем его психологических особенностей;
- избираем не те формы для сообщения информации, слишком категоричны, требовательны;
- не замечаем проблем ребенка, его эмоций, внутреннего состояния, невнимательны к нему, теряется доверие и взаимопонимание и как следствие ребенок вас не слышит.

### *Упражнение «Запрет».*

Посмотрите, пожалуйста, на свои стулья, у кого на стуле окажется геометрическая фигура - треугольник выходит в круг. Вы ребенок, а у кого в руках окажется круг – будет мамой. Мать ребенка очень о нем заботиться: следит за тем, чтобы он не вымазывался, чтобы не заболел и т.д. Запрещает прыгать ребенку по лужам, бегать по улице, прикасаться к палочкам на улице, собирать камни и тянуть их в рот и т.д.

Ты – маленький ребенок. Вы с мамой спешите в детский сад. А ты очень энергичный, любознательный, задающий кучу вопросов ребенок

- Мама, а что там такое, посмотри! – говоришь ты.
  - Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой! Перестань глазеть! – я тебе отвечаю. (Завязываю глаза платочком)
- Вы бежите дальше, и встречаете по дороге подругу мамы и, взрослые быстро обмениваюсь с последними новостями. Ты внимательно слушаешь, а потом говоришь:
- Мама, а кто такой дядя Юра?
  - Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще ты чего уши развесила, как не стыдно! Закрой свои уши! (Завязываю платочком уши)
- Мама прощается с подругой, и вы бежите дальше.
- Мам, а меня Машка ждет в детском садике, которая...
  - Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем! Можешь ты помолчать! Закрой рот! (Завязываю платочком рот)

Ребенок уже молчит, но начинает на ходу поднимать какую-то веточку. Мама кричит:

- Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси сейчас же! Убери руки! (Завязываю руки платочком)

Но тут ребенок начинает скакать, задирать ноги. Мать в ужасе кричит на неё.

- Ты где этому научилась? Это что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой смирно! (Завязываю платочком ноги)

Ребенок начинает хныкать. Мама продолжает на неё кричать:

- Что ревешь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю? Нечего реветь! Позоришь меня! Я кому сказала – перестань реветь, ты слышишь меня! (Завязываю платком сердце).

Посмотрите на этого ребенка, сможет ли он в этом состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно. Эти все действия и слова родителей негативно влияют на развитие ребенка, но в каждом случае можно найти компромисс, помогите мне.

Родители находят компромисс для решения сложных ситуаций:

- Не завязывать глаза или уши - разговаривать спокойным голосом, не ругаться;
- Не завязывать рта - выслушать ребенка;
- Не завязывать руки - помыть руки после прогулки;
- Не завязывать ноги - обуть резиновые сапоги;
- Не завязывать сердце – выслушать и понять ребенка.

Вместе мы с вами нашли варианты решения проблемы. Нельзя запрещать ребенку, познавать окружающий мир, только в познании окружающей среды и в общении с родителями, ребенок развивается и это влияет на социализацию ребенка.

Очень хочется, чтобы сегодня мы задумались, как мы можем, как взрослые, помочь нашему ребёнку услышать то доброе, то хорошее, то светлое, которое мы, как родители, хотим ему донести. Родители – пример для ребёнка. Дети воспитываются не только словами, они в большей степени воспитываются образами. Они перенимают образ поведения родителей, близких людей, учителей, одноклассников, друзей. Но, конечно же, родители больше всего влияют на те образы, которые ребёнок формирует в себе и те образы, которые формируют наших детей, как личность.

В большей степени это касается способности человека слышать, а в первую очередь слушать. Так называемое «осознанное слушание», когда мы, слушая человека напротив, не просто слышим информацию и параллельно формируем свой ответ, а способны до конца сконцентрироваться на собеседнике.

Слышите ли вы своего ребёнка? Второй момент, который естественным образом вытекает из первого, это пример того, как мы сами относимся к ребёнку: слушаем ли мы его до конца, интересуемся ли мы, почему он этого хочет, что стоит за его желанием, за его протестом, выслушиваем ли мы его точку зрения, даем ли мы нашим детям высказывать

свою позицию или мы их перебиваем и настаиваем на своём: «Как я сказала, так и будет! Ты не имеешь права голоса! Ты будешь делать как я сказал(ла)».

Здесь очень важно посмотреть, как мы относимся к своему ребёнку, как к недовзрослому, к недочеловеку или мы относимся к нему как самому уважаемому и важному человеку в нашей жизни? Даём ли ему пример уважительных отношений? И тогда естественным образом мы можем ожидать, что ребенок воспримет этот образ и будет уважительно относиться к нам. От нас не должна быть только критика и замечания, иначе наши слова станут для него просто фоном, когда мы будем говорить, чтобы просто сказать. Важна искренность и честность. Только создав такую атмосферу, мы сможем получить желаемый результат. Достаточно, чтобы один член семьи стал себя так вести, потому что хорошее всегда что – то притягивает. Если нам понравится та роль человека, который не хамит и не грубит, то наши дети будут больше слушать и слышать нас.

**Рефлексия.**

Мне сегодня...

Я понял....

## **Занятие №4**

### **Самоконтроль в конфликте. Мы – разные.**

**Цель:** предоставление возможности получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций

**Задачи:** обучить методам нахождения решения в конфликтных ситуациях; помочь участникам научиться оценивать конфликтную ситуацию; помочь участникам скорректировать свое поведение в сторону снижения его конфликтогенности (снять конфликтность в личностно-эмоциональной сфере).

**Материал:** ватман, фломастеры, карточки с заданиями,

#### **Ход занятия:**

##### **1. Вводная часть.**

###### **Упражнение «Вавилонская башня»**

Участники делятся на две команды. Каждый игрок команды получает задание-инструкцию, которое ему обязательно нужно выполнить при построении башни. Играют все молча.

Варианты заданий для двух команд:

Первый этаж красного цвета

Первый этаж синего цвета

Строить башню одному

Строить башню одному

Башня должна иметь 7 этажей

Башня должна иметь 3 этажа

Последний этаж зеленого цвета

Последний этаж желтого цвета

Все этажи башни должны быть только одного цвета

Все этажи башни должны быть разноцветными

Обсуждение: Удалось ли договориться?

Почему возникло недопонимание?

Что было сложно?

##### **2. Практическая часть**

###### **Упражнение «Психологическое время».**

Сейчас я вам буду говорить, что делать, а вы следуйте моим инструкциям. Итак, я прошу вас сесть, расслабиться и закрыть глаза. Сейчас

вы должны определить, когда пройдет ровно минута между моими сигналами. Когда, вы думаете, что минута прошла, вы, не открывая глаза, должны поднять руку, и молча сидеть дальше. Когда можно будет открывать глаза, я вам скажу. Всем понятно?

Итак, молодцы, как вы думаете, у кого минута прошла быстрее, чем в реальности, поднимите руку?

А кому показалось, что она идет дальше?

Почти все/ все угадали правильно, молодцы, (говорю правильные ответы) а теперь разделитесь на две группы, тех, кому показалось, что минута прошла быстрее, чем в реальности (их время меньше 60 секунд), и тех, кому показалось, что она шла дальше.

Теперь, внутри этих подгрупп обсудите, каковы особенности людей, психологическое время которых течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Развитие внутреннего «чувства времени», анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Как правило, те, для кого время течет быстрее, существуют по принципу «И жить торопится, и чувствовать спешит», те же, кому ход времени представляется существенно медленнее, обычно и жить предпочитают размеренно и неспешно. Кроме того, восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

Время обсуждения вышло, представители от каждой из подгрупп охарактеризуйте людей, для которых психологическое время в данный момент отличается от реального.

#### Упражнение «Если бы... я стал бы...»

Цель: выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию. Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: «Если бы меня обсчитали в магазине...» Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: «...Я стал бы требовать жалобную книгу».

#### Упражнение «Испорченный телефон»

Из числа участников выбирается 7-9 человек, которым дается инструкция: «Сейчас одному из оставшихся в помещении членов подгруппы (остальные выйдут за дверь) я прочту небольшой отрывок литературного текста. Задача оставшегося участника-максимально близко к тексту пересказать все, что удалось запомнить, следующему члену группы, который войдет в комнату. Эта информация поочередно должна быть передана всем стоящим сейчас за дверью. Вносить свои интерпретации и подробности нельзя». Оставшиеся в комнате члены группы при полном молчании

отмечают, как утрачивается и искажается информация при передаче ее от одного человека другому.

Текст для упражнения (автор М.Р. Битянова):

«Генри вышел из дома, как обычно, в половине десятого. Было свежо. На нем была серая шляпа, в руках он держал трость. Он шел на свидание с той самой дурнушкой из бара, рыжей Бетси. Встречу она назначила в неживописном месте (под часами на старой площади). Генри и Бетси отправились в лагуну. Здесь они быстро договорились с владельцем старой моторной лодки и через несколько минут уже удалялись от берега в юго-восточном направлении. Но не успели они перекинуться и парой многозначащих и игривых фраз, как увидели быстро идущую им наперевес новую белую лодку с широкой красной полосой. Генри быстро положил руку в карман, но больше он ничего не успел сделать. Раздался хлопающий звук, и Бетси уткнулась лицом в мокрое днище...»

При обсуждении следует отметить, как происходила потеря важной информации и обрастанье простого текста новым содержанием

### **Рефлексия.**

Мне сегодня...

Я понял....