

**Байгузина Илона Эльмаровна**

магистрант

ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный

университет им. М.В. Ломоносова»

г. Архангельск, Архангельская область

**Семашко Ирина Георгиевна**

воспитатель

МАДОУ «Д/С №7»

г. Архангельск, Архангельская область

## **ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ «ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТА»**

*Аннотация:* в статье авторы предложили программу психологического тренинга для подростков 15–17 лет. Авторами также представлены несколько вариантов игры и упражнений, которые могут быть использованы педагогом-психологом в работе с детьми старшего школьного возраста.

*Ключевые слова:* тренинг, конфликт, подростки.

Современное состояние общества, обусловленное ростом темпа жизни, увеличением объема информации, кризисными явлениями в природе, обществе и семье, показывает острую необходимость психологической помощи человеку на всех этапах его развития.

Подростковый возраст сложный период в жизни человека. Сталкиваясь с проблемами, подросток не может опираться на свой жизненный опыт в отличие от взрослых. Установление и взаимодействие подростков со сверстниками не всегда несет положительный эффект.

В настоящее время проблема организации социально-психологических тренингов с подростками относится к разряду наиболее актуальных и практически значимых. И это в полной мере отражено в работах таких исследователей как В.К. Бабайцевой, В.В. Петрусинского, В.Г. Пузикова и многих других.

Для решения данной проблемы нами был разработан социально-психологический тренинг «Пути выхода из конфликта» для подростков 15–17 лет. Продолжительность тренинга рассчитана на два занятия по два часа

Целью тренинга является формирование навыков конструктивного решения конфликтов между подростками.

В таблице 1 представлена структура занятий тренинга.

Таблица 1

№	Название упражнения, игры	Продолжительность
	<i>Занятие 1</i>	
1.	Вступительное слово «Игра «Снежный ком»	10 мин.
2.	Правила тренинга	10 мин.
3.	Упражнение №1 «Прогноз погоды»	10 мин.
4.	Мини-лекция	10 мин
5.	Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»	20 мин
6.	Упражнение №2 «Мое представление о конфликте»	20 мин.
7.	Упражнение №3 «Варианты общения»	15 мин.
8.	Упражнение №4 «Кулак»	10 мин.
9.	Рефлексивная деятельность	15 мин.
	<i>Занятие 2</i>	
1.	Процедура «Приветствие на сегодняшний день»	10 мин
2.	Мини-лекция	10 мин
3.	Упражнение №1 «Конфликт»	20 мин.
4.	Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»	20 мин.
5.	Игра – разминка «Друг к дружке»	15 мин.
6.	Упражнение №2 «Шутливое письмо»	20 мин.
7.	Упражнение №3 «Похвали себя»	10 мин.
8.	Упражнение №4 «Комплимент»	10 мин.
9.	Заключение «Я хочу сказать «Спасибо»	10 мин.

Представим варианты игр и упражнений, используемых в тренинге.

Игра «Снежный ком».

Участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1-ый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена – ласковая); 2-ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои – имя и характеристику; 3-ий называет имена и характеристики 1-го и 2-го и называет свои и т. д.

Упражнение «Прогноз погоды».

Участникам дается инструкция: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце светит...». В конце упражнения проводится рефлексия.

– Ребята, что вы чувствовали, выполняя задание?

– Расскажите о своем рисунке.

Упражнение «Варианты общения».

Работа проводится в парах. Участникам дается инструкция: «Ребята, сейчас мы с вами попробуем разобраться, какие варианты общения могут быть».

А. «Синхронный разговор».

Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. По сигналу разговор прекращается.

Б. «Игнорирование».

В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

В. «Спина к спине».

Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

Г. «Активное слушание».

В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

По окончании упражнения проводится рефлексия с подростками:

- Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
- Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
- Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
- Как вы себя ощущали во время последнего упражнения?
- Что помогает вам в общении?

Итак, ребята общение – процесс взаимодействия людей, обмена информацией между ними, их взаимного влияния.

Упражнение «Кулак».

Работа также проводится в парах. Подростками дается инструкция: «Один из ребят сжимает правую руку в кулак. Задача второго – разжать кулак партнера любыми средствами (за исключением болевых воздействий). По истечении нескольких минут участники меняются ролями, независимо от того, достигнут ли результат».

Жизнь показывает, что варианты поведения в этой ситуации очень разнообразны: от просьб, подкупов, шантажа до соревнования.

В ходе обсуждения формируются основные способы поведения в конфликте:

- соперничество (стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому);
- компромисс (для того, чтобы принять решение, которое устроит обе стороны, необходимо в чем-то уступить);
- избегание (как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей);
- приспособление (принесение в жертву собственных интересов ради другого);
- сотрудничество (участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон).

После выполнения упражнения участники обсуждают способы, которыми каждый из них влиял на другого и обсуждают по кругу высказывают свое мнение, отвечая на вопросы:

- Что нового ты узнал о конфликте?
- Как сейчас ты относишься к конфликтам?
- Полезно ли было сегодняшнее занятие?

Ожидаемые эффекты от участия в тренинге:

- понимание того, что может послужить причиной конфликта;
- умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;
- формирование навыков управления эмоциями в ситуации общения с собеседником;
- освоение техник конструктивного решения в межличностных конфликтах.

### ***Список литературы***

1. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии / С.М. Емельянов. – СПб., 2009. – 384 с.
2. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов. – Екатеринбург, 1997. – 144 с.