

Конспект занятия по профилактике конфликтов среди обучающихся.

Г. Нижний Новгород, Ленинский район, МБОУ «Школа 120», ведущий: Казанцев Даниил, 8а класс.

Тема занятия: «Договориться? Как?»

Цель занятия: Развитие коммуникативных способностей личности, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, развитие навыков саморегуляции.

Задачи занятия:

1. Объяснить что такое ненасильственный способ общения.
2. Мотивировать учащихся на развитие своих коммуникативных способностей.
3. Повысить уровень коммуникативных способностей через ряд упражнений.

Оборудование: Доска, экран, проектор, листы А4, карандаши, фломастеры, мягкая игрушка.

Количество участников: 10-16 человек.

Форма работы: игровое занятие с элементами тренинга.

Ход занятия:

Этапы занятия	Слова ведущего, название упражнения, цель, описание упражнения.	Необходимые материалы	Продолжительность упражнения (мин.)
1. Знакомство	Добрый день! Рад приветствовать вас на нашем занятии. В ходе занятия вы сможете лучше узнать себя, приобрести навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации, научитесь распознавать эмоции других людей. Сегодня на занятие мы будем говорить о ненасильственном способе общения.	Мягкая игрушка	

	<p>Упражнение «Снежный ком».</p> <p>Цель: познакомить участников группы и узнать их имена.</p> <p>Ведущий берет мягкую игрушку и объясняет, что надо сделать. Участник держит игрушку, называет свое имя и 2 своих качества, которые помогают тебе найти друзей, например: «Меня зовут Даниил, я дружелюбный и вежливый». И далее игрушка передается по кругу.</p>		
2. Этап создания мотивации	<p>Упражнение: «Рисунок одним карандашом»</p> <p>Цель: научиться договариваться в паре.</p> <p>Ведущий разделяет ребят на пары, раздает каждой паре 1 лист А4 и 1 карандаш. Задача состоит в том, чтобы держась за один карандаш вдвоем нарисовать каждому свой рисунок на листе.</p> <p>Упражнение выполняется в течении трех минут, далее идет обсуждение получилось ли каждому нарисовать что-то свое на общем листе.</p>	Лист А4, карандаши.	5 мин.
3. Работа по теме занятия	<p>Маршалл Розенберг предложил понятную модель, которая позволяет договариваться с уважением, без давления, без требований и насилия, — нена-</p>	Листы с ситуативными заданиями, ручки.	20 мин.

сильственное общение.

Ненасильственное общение состоит из четырех основных компонентов — шагов, которые присутствуют каждый раз, когда вы хотите обратиться к кому-то с просьбой или понять, чего хочет другой человек. М. Розенберг говорит, что они простые, но не легкие.

1. Наблюдение. Ключевым навыком здесь является описание фактов без оценивания. Есть нечто или происходит нечто, что может нам нравиться или не нравиться. Важно это констатировать как есть.

2. Озвучивание своих чувств и эмоций. На данном этапе мы фокусируемся на эмоциях, ощущениях, которые вызваны происходящим. К этим своим чувствам и эмоциям по поводу происходящего мы тоже относимся безоценочно, мы наблюдаем за ними, фиксируем в сознании и искренне озвучиваем.

3. Выражение своих потребностей. Теперь мы определяем потребности, связанные с нашими эмоциями. После осознания этих трех компонентов становится возможным честно и ясно выразить свои

чувства.

4. Формулирование просьбы. Следующий этап — выражение просьбы, пожелания, но ни в коем случае не требования к собеседнику.

Например, фразу можно построить так: — Когда ты громко разговариваешь (наблюдение), я начинаю злиться (эмоция), потому что дома мне хочется тишины (потребность). Говори, пожалуйста, тише (просьба).

Упражнение: «Я чувствую – Я прошу»

Цель: научиться правильно определить свои чувства и корректно сформулировать просьбу.

Ребята разбиваются на группы и ведущий выдает лист, на котором написаны различные ситуации необходимо сформулировать просьбу по методу ненасильственного общения.

Ситуации:

1 ситуация: Друг взял у тебя взаймы некоторую сумму и не вернул в срок. Как ты поступишь?

2 Ситуация: Вы договорились с подругой (другом) вместе пойти в кино. В назначенное время она (он)

	<p>не приходит, позже говорит, что планы неожиданно изменились. Что ты ответишь?</p> <p>3 ситуация: Учитель решил, что ты списал, и поставил тебе неудовлетворительную оценку. Ты выполнил работу сам. Что ты ответишь учителю?</p> <p>Ответы необходимо разработать по следующей схеме:</p> <p>«Что я вижу или слышу? О чем идет речь?» →</p> <p>«Что я чувствую?» → «В чем я нуждаюсь?» →</p> <p>«Ты не мог бы?..»</p> <p>Пример: Когда ты громко разговариваешь (наблюдение), я начинаю злиться (эмоция), потому что дома мне хочется тишины (потребность). Говори, пожалуйста, тише (просьба).</p>		
<p>4. Обобщение, закрепление знаний</p>	<p>Таким образом, соединяя шаг за шагом, наблюдение +эмоции, мы устанавливаем связь произошедших обстоятельств, которые наблюдаем, со своими чувствами. Далее становится возможным честно и ясно выразить свои эмоции и чувства, осознать их истинные причины и сообщить о них. И далее, необходимо</p>	<p>Экран</p>	<p>10 мин.</p>

	<p>сформулировать просьбу, пожелание без претензий.</p> <p>Упражнение: «Найди ответ»</p> <p>Цель: закрепить навык ненасильственной формы общения. Ведущий выводит на экран задание:</p> <p>Твой одноклассник (одноклассница) спрашивает: «Почему ты перестал(-а) разговаривать со мной? Я не знаю, что и думать».</p> <p>Ты отвечаешь:</p> <p>а. Думай что хочешь, отстань от меня вообще.</p> <p>б. Ничего не надо думать, все в порядке.</p> <p>с. Ты волнуешься, хочешь поговорить о наших отношениях?</p> <p>Происходит обсуждение выбранного варианта ответа.</p>		
5. Рефлексия	<p>Ведущий берет мягкую игрушку и объясняет, что надо сделать. Участник держит игрушку, называет свое имя и говорит о том, какие эмоции он испытал в ходе нашего занятия, например: «Меня зовут Даниил, я испытываю радость, от того что вы участвуете в нашем занятии». И далее игрушка передается по кругу.</p>	Мягкая игрушка	5 мин.

	Спасибо за внимание!		
--	----------------------	--	--

Список литературы:

1. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение. — Киев: София, 2009.
2. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. — М.: Генезис, 2003.
3. Ненасильственное общение в России [Электронный ресурс]. — URL: <https://nvcru.wordpress.com/>
4. <https://skyteach.ru/methods/nonviolent-communication-by-marshall-rosenberg/>