

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 35 города Ставрополя



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ лицей №35
г.Ставрополя
Н.А.Симонова

**План работы
Службы медиации
на 2025-2026 учебный год**

Актуальность:

Актуальность работы службы медиации обусловлена тем, что в детском и подростковом коллективах конфликтные отношения неизбежны. Причинами, порождающими конфликты между обучающимися, могут стать потребность в общении, уважении, борьба за лидерство. Более уязвимыми к конфликтам со сверстниками становятся дети с низким уровнем развития коммуникативных навыков, застенчивые, обидчивые, эмоционально-возбудимые, агрессивные, дети с необычной внешностью, а также дети, которые привыкли к индивидуальному вниманию со стороны взрослых и не признают жизнь в коллективе по общим правилам. Именно школьная медиация позволяет разрешить конфликты детей более конструктивно, а также детям учиться договариваться и общаться, участвуя в переговорах и выступая медиаторами в конфликтах своих сверстников.

Цель:

Цель службы медиации состоит в формировании благополучного, гуманного и безопасного пространства (среды) для полноценного развития и социализации детей и подростков, предотвращения конфликтов в лицее.

Задачи:

- Формирование навыков конструктивного поведения в конфликте у всех участников педагогического процесса в целях повышения их социальной компетентности, а также для решения задач воспитательного характера;
- Проведение медиаций, восстановительных программ для участников конфликтов;
- Информирование обучающихся и педагогов о принципах и ценностях медиации;
- Повышение эффективности профилактической и коррекционной работы с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию и находящимися в социально опасном положении

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Решение организационных вопросов деятельности службы: корректировка плана работы, определение режима работы	сентябрь	Медиатор службы медиации
Информационно – методическое совещание с членами СШМ	В течение учебного года	Медиатор службы медиации
Организация мероприятий по вопросам медиации	В течение учебного года	Медиатор службы медиации
Работа с обращениями	По необходимости	Члены службы медиации
Проведение анкетирования. Определение детей группы риска.	Сентябрь-октябрь	Классные руководители, соц. педагог
Анализ литературы по проблеме применения в школьной практике восстановительных технологий	Ноябрь	
Проведение мероприятий для учащихся школы. 1-4 класс – «Как научиться дружить»; «Урок без конфликтов». 5-11 класс «Урок толерантности»; «Конструктивное разрешение конфликтов»; «Учимся строить отношения».	В течение года	Медиатор Классные руководители
Тренинг «Урок толерантности» 8-9 классы.	декабрь	Медиатор службы медиации
Тренинг «Как найти бесконфликтный выход из любой ситуации» 10-11 классы.	март	Медиатор службы медиации
Сбор информации о ситуации, с которой организуется восстановительная процедура. Анализ документов	По мере необходимости	Медиатор службы медиации
Консультирование законных представителей несовершеннолетних, специалистов, работающих с	По мере необходимости	Медиатор службы медиации, педагоги-психологи

участниками реализуемых восстановительных программ		
Подведение итогов за прошедший учебный год. Оценка эффективности деятельности службы школьной медиации.	Май	Медиатор службы медиации

Ожидаемый результат:

- Снижение уровня конфликтности в лицее.
- Умение адекватно оценивать себя и других.
- Обучение учащихся и педагогов, родителей новой практике выстраивания отношений в конфликтных ситуациях.
- Подготовленный пакет диагностических методик по изучению психологического климата в лицее.
- Повышение информированности среди участников образовательного процесса (родители, ученики, педагоги) о применении восстановительных технологий.
- Создание электронного банка данных по опыту применения восстановительных технологий в образовательном учреждении

Формирование коммуникативных навыков

Занятие "Конструктивный конфликт"

Цель: развитие навыков бесконфликтного поведения, формирование умения преодолевать конфликтные ситуации.

Интерактивная беседа по теме «Варить суп или заваривать кашу?»

Воспитатель (далее В.): Ребята, приходилось ли вам «заваривать кашу»? В чем это заключалось?

Примерные ответы детей:

- Сделал такое, что потом еле-еле распутал.
- Натворил гадостей, потом родители расхлебывали.
- Напутал чего-то, перессорился со всеми.
- Попадал в трудное положение, из которого не мог найти выход.
- Очень осложнил, запутал одно дело, которое исправлять пришлось другим.

В.: А есть и другая поговорка со словом «каша»: «С тобой каши не сваришь!» О ком так говорят?

Примерные ответы детей:

- О бестолковых, ленивых, тупых.
- Об упрямых, несговорчивых.
- О тех, кто не может сотрудничать.
- О таком человеке, с которым невозможно договориться. Классный руководитель. Прочитайте эпитафию к классному часу (читает). Как бы вы объяснили его значение?

Примерные ответы детей:

- Те, кто не способен к общению и пониманию, попадают в запутанные ситуации.
- Кто не может ладить с людьми, тот постоянно создает трудности для себя и других.
- Если в коллективе не могут работать дружно, там любое дело превращается в кашу.

В.: Если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копят обиды, происходят столкновения. Как их избежать? Как прекратить расхлебывать кашу, которую заварили во

время таких столкновений? Об этом мы и будем говорить во время классного часа.

Незаконченные предложения по тете «Отчего происходят конфликты?»

В.: Поднимите руки, кому приходилось когда-либо участвовать в конфликтной ситуации?

(Дети поднимают руки.)

Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение, записанное на доске: «Причиной конфликта было то, что...»

(Дети поднимают руки, высказываются.)

Примерные ответы детей:

- У нас с подругой были разные мнения о школьной дискотеке.
- Мы по-разному относились к одному мальчику.
- Мы обе хотели быть лидерами в классе.
- У нас совершенно разные характеры.
- Мне не понравилось его поведение.
- Он оскорбил моего брата.
- Мы стали болеть за разные футбольные команды.
- Он стал фанатом музыкальной группы, которую я не переношу.

И т. п.

В.: Как видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться.

Мини-лекция «Эти вредные конфликты»

В.: Конфликт - это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми. Ученые выявили несколько разновидностей конфликтов. Самый распространенный - неуправляемый конфликт. Вот в автобусе вам кто-то наступил на ногу и вы возмутились: «Вот нахал, даже не извинился!» Теперь уже тот вынужден нападать: «На такси нужно ездить!» В результате дело может дойти и до драки.

Другой вид конфликта - холодная напряженность (внутренний конфликт). Он может возникнуть у людей стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. Например, ветеран показывает свое удостоверение, люди молчат, но внутри у них все кипит. Но вот кто-то не выдержал и запротестовал, очередь его поддерживает и разгорается скандал.

Этот вид конфликта называется «пристройка снизу».

Есть и третья разновидность - избегание, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение.

В чем же вред таких конфликтов? Во-первых, от конфликтов страдает достоинство человека. Во-вторых, на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, и вообще, все валится из рук. В-третьих, страдает физическое здоровье - поражаются нервы, сердце, сосуды. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты.

Прежде всего ни в коем случае нельзя употреблять запрещенные приемы - это фразы типа: «Да брось ты!», «Что ты понимаешь?», «Ты же вроде умный человек, а говоришь чепуху». Наоборот, просто волшебное действие производят слова: «мне кажется», «может быть, я ошибаюсь», «может быть, ты со мной согласишься» и т. п. Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

Практикум. Способы предотвращения конфликтов

В.: Как и болезни, конфликты лучше предупредить, чем лечить. Сейчас мы будем учиться предупреждать конфликтные ситуации. Для этого существует множество способов. Мы рассмотрим два самых распространенных. Первый способ предупреждения конфликта - это мягкое противостояние. Мягкое противостояние - это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно и отстоять свою позицию, и не обидеть другого человека. Вторым способом называется «конструктивное предложение». Это попытка найти компромисс, то есть выход, который бы смог устроить всех. Рассмотрим конкретные ситуации.

Мягкое противостояние

В.: Вам не нравится, что ваш сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими. Окажите ему мягкое противостояние. Попробуйте мягко намекнуть ему на это.

(В. дает слово детям, желающим высказаться. Если желающих не будет, можно предложить высказаться детям, сидящим в первом ряду. Каждый ученик, не вставая с места, должен обратиться по имени к соседу и высказать свои претензии (в максимально доброжелательной форме). Не страшно, что все дети будут говорить одни и те же слова. Важно, чтобы они нашли нужную интонацию - достоинство и твердость в мягкой форме.)

Примерные фразы:

- Дима, не хочется ссориться, но мне очень не нравится, когда моими вещами пользуются другие.
- Саша, не обижайся, но это мои учебники, и мне удобнее пользоваться ими

одному.

И т. п.

Конструктивное предложение

В.: У вас очень хорошо получается мягкое противостояние. А как можно в этой ситуации избежать конфликтов с помощью конструктивного предложения?

(Дети высказываются также, как и в предыдущем случае.)

Примерные ответы детей:

- Лена, мне кажется несправедливым то, что я одна ношу в школу учебники, давай будем делать это по очереди. Тогда никому не будет обидно.

- Я понимаю, Аня, как тяжело носить в школу полный портфель книг. Сейчас есть такие портфели на колесиках и с выдвигающейся ручкой, как чемоданы. Может, попросишь у родителей такой на Новый год или на день рождения?

В.: противостояние и конструктивное предложение - это два способа поведения, которые помогут вам предотвратить конфликты и сохранить собственное достоинство.

Проблемная ситуация «Шесть шагов к миру»

В.: Если не остановить конфликт, он разгорается как пожар. И потушить его иногда бывает невозможно. А если это конфликт между народами, он может закончиться непримиримой войной. Тогда в район конфликта приходят миротворцы, которые пытаются погасить вражду и ненависть, восстановить диалог между народами. Для погашения конфликта психологи придумали специальное противопожарное правило - «Шесть шагов к миру». Предлагаю вам выступить в роли миротворцев. В нашем классе недавно вспыхнул конфликт между {имена, фамилии}. Попробуем погасить этот конфликт с помощью шести шагов. Для начала приглашаю конфликтующие стороны к доске.

(Дети выходят к доске и становятся с двух сторон от учителя, причем Учитель просит их встать подальше друг от друга.)

Ребята, нам кажется, что этот конфликт надоел уже и вам самим, но никто не хочет первым делать шаги к примирению. Мы вам предлагаем сделать целых шесть шагов.

Чтобы сделать эти шаги, вам нужно честно и четко ответить на мои вопросы. Итак, сделайте первый шаг!

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

А теперь дайте честный и точный ответ на вопросы: «Какое мое желание

привело к конфликту?» и «Чего хочет человек, с которым у меня конфликт?»

(Дети по очереди отвечают.)

Так, теперь нужно сделать шаг второй...

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

...и ответить на вопросы: «Из-за чего возник конфликт? Нам обоим хочется получить одно и то же? Или мы хотим, чтобы что-то разное происходило одновременно?»

(Дети отвечают.)

Делаем третий шаг.

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

Спросите себя: «Могу ли я придумать решение, при котором мы оба получим то, чего хотим? Какое это может быть решение?»

(Дети отвечают.)

А теперь спросите себя: «Сколько таких решений мы можем придумать вместе с моим противником?»

(Дети отвечают.)

А какие решения вам могут подсказать одноклассники?

(Дети, сидящие за партами, поднимают руки, отвечают.)

Когда возможные компромиссы найдены, пора делать четвертый шаг.

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

Подумайте, какое из этих решений самое лучшее? К чему приведет каждое из предлагаемых решений? Буду ли я доволен их результатами? Будет ли доволен мой противник?

(Дети отвечают.)

Мы уже почти погасили конфликт-делаем пятый шаг.

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

Отвечаем, какие решения устроят нас обоих? Будем ли мы выполнять эти решения?

(Дети отвечают.)

Остался один шаг!

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

Нужно дать ответ на последний вопрос: «С чего начать наше перемирие?»

Что покажет нам, что мы не ошиблись?» (Нужно пожать друг другу руки.)

(Пожимают руки.)

Вот мы и погасили этот конфликт - перемирие состоялось. Но не всегда будет рядом с вами учитель или взрослый. В таких случаях каждый из вас может выступить миротворцем и попытаться погасить

конфликт или хотя бы развести конфликтующие стороны подальше друг от друга.

Дискуссия «Нужны ли нам миротворцы?»

В.: Как вы считаете, ребята, помогут эти 6 шагов примирить противников? Нужно ли вообще устанавливать перемирие? Может быть, у вас есть какие-то другие способы выхода из конфликтных ситуаций?

Примерные ответы детей:

- Даже и 10 шагов не помирят тех, кто презирает друг друга.

- А если один из них поступил подло и некрасиво? Я считаю, что тогда не нужно им мириться.

- Да они через 2 дня уже забудут, из-за чего подрались, и не нужно будет никакого перемирия.

- Можно сцепиться мизинцами: «Мирись, мирись, мирись... и т. д.» - это будет гораздо лучше, а главное - короче.

- Если они захотят помириться, они это сделают и без 6 шагов. А если кто-то из них не захочет, и сто шагов не помогут.

- Есть пословица: «Двое дерутся, третий не лезь!» Станешь их мирить, сам двух врагов наживешь.

- Способы выхода из конфликта в каждой ситуации разные. Можно осудить обе стороны, можно наказать (если, например, дети подрались), можно каждому объяснить, в чем он неправ.

- В конфликте неправы оба, нужно просто им объяснить это, а ни в коем случае не вставать на сторону одного.

И т. п.

Заключительное слово

В.: В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

Подведение итогов (рефлексия)

В.: Какое впечатление оставил классный час? Прибавилось ли уверенности в своих силах? Появилось ли желание воспользоваться способами предотвращения и погашения конфликтов?

Примерные ответы детей:

- Впечатление хорошее, появилась уверенность, что смогу избежать конфликтов.

- Пока все понятно, а когда сам попадешь в конфликтную ситуацию, может быть, все окажется сложнее.

- Очень хорошее впечатление, если бы все так научились разговаривать, не было бы конфликтов.

- Я уверена, что смогу избежать конфликтов.

- Умный человек никогда не доведет дела до конфликта.

Классный час

«Конфликты и способы их разрешения»

Анотация

Данный классный час рассчитан на учащихся 6-7 классов. В ходе занятия учащиеся знакомятся с понятием конфликта и способами его преодоления. Благодаря самостоятельному обыгрыванию предложенных учителем конфликтных ситуаций и совместному обсуждению способов их преодоления учащиеся исследуют свое поведение в той или иной конфликтной ситуации, осознают собственные чувства переживания, отношение к конфликту и его исходу.

Цель:

Развивать умение учащихся понимать причины конфликтов и способы их разрешения.

Задачи:

Познакомить учащихся с понятием конфликта и способами его преодоления;

Сформировать навыки выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения:

Занятие проводится в форме классного часа с элементами обыгрывания ситуаций и обсуждения с учащимися той или иной ситуации, в которой они могут оказаться.

Возраст учащихся:

Занятие рассчитано на учащихся 6-7 классов (12-13 лет)

Материалы для занятия:

бумага и иголки для визиток;

для каждого ученика листок бумаги с изображением двух квадратов;

3 пачки фломастеров с шестью цветами (красный, зеленый, синий, желтый, черный, коричневый);

тексты для разыгрывания ситуаций;

анкеты;

бумага и карандаши для записей;

памятки «Как избежать обиду».

Упражнение-разогрев «Делимся хорошим». Учащиеся говорят о своем настроении в данный момент и высказывают свои пожелания для участников тренинга, о том каким они хотят, чтобы у них был этот день.

Основная часть.

Учитель. Давайте послушаем диалог ученика с учителем.

Диалог читают два ученика.

— Кирилл, почему ты ударил его?

— Он первый ударил меня.

— А он говорит, ты ударил его первым.

— Нет, не я. Он первый ударил меня.

— Ты так и не ответил на мой вопрос. Почему ты ударил его?

— Я защищался. Я не хотел отступить. Я должен был защищаться.

— И поэтому ты его ударил?

— Он первый меня ударил...

Учитель. Что произошло?

Ученики. Драка, выяснение отношений между ребятами, учитель выясняет, хочет понять: кто прав, кто виноват.

Учитель. Итак, произошел конфликт, и мальчики выбрали далеко не самый лучший путь его разрешения. Что означает слово «конфликт» лично для вас? Попробуйте написать «на скорую руку» список некоторых ассоциаций, образов, воспоминаний, связанных со словом «конфликт» (в классе).

Ученики пишут на тетрадных листах, а потом читают вслух: слезы,

раздражение, обида, боль, крик, грубость, непонимание, порванная тетрадь, замечание в дневнике, вызов родителей в школу.

Учитель. Возможно, перед вами всплыли картины разбитых носов, «кучималы» в коридоре, заплаканные глаза. Что вы чувствуете, когда находитесь с кем-нибудь в конфликте, какое у вас настроение?

Учащиеся пишут на тетрадных листах, а затем читают вслух: гнев, страх, расстройство, раздражение, возмущение, слезы.

Учитель. А теперь, закрыв глаза, представьте себе абсолютно бесконфликтный класс. Какой он?

Учащиеся. Восхитительный, скучный, трудноуправляемый, неинтересный.

Учитель. Скажите, а нужны ли конфликты?

Учащиеся: — Ой, ну зачем они нужны?

— Да, без них невозможно найти истину.

— Нет, всегда лучше найти приемлемое решение без ссоры.

— Конфликты причиняют боль и страдание людям.

— Без конфликтов в классе нельзя, настоящая жизнь такая же.

Учитель. Конфликт может привести или к улучшению климата в классе, к взаимопониманию, или, наоборот, к большей несправедливости. К сожалению, невозможно прожить жизнь без конфликтов. Но разрешение конфликта во многом зависит от нашего поведения.

Давайте посмотрим, как мы реагируем на конфликт. Чтобы разобраться в этом, ответьте на вопросы анкеты.

Детям раздается анкета (приложение 2, 3). Анкеты обрабатываются помощниками, результаты обсуждаются с учащимися, совместно составляется список способов поведения в конфликтных ситуациях.

Учитель. Но, конечно же, в зависимости от ситуации и от типа конфликта подходят разные способы поведения из перечисленных выше. Как вы думаете, что нужно делать, для того чтобы разрешить тот или иной конфликт?

Учащиеся. Сначала нужно узнать, почему он возник, из-за чего.

Учитель. Да, чтобы конфликт принес пользу, надо узнать сначала, из-за чего он возник. Существует три вида конфликтов. К первому виду можно отнести конфликты из-за того, что не удалось что-то приобрести или получить.

Приведите примеры.

Учащиеся: — Когда я была маленькой, я часто капризничала, если мне что-то не покупали.

— А я совсем недавно устроил родителям скандал, когда они не захотели купить мне компьютер. Сказал, что учиться не буду.

— А я не отдал своему другу диск (уж очень игра мне понравилась), мы даже поссорились и «раздружились».

Учитель. Можно ли эти конфликты уладить?

Учащиеся. Да, их очень легко уладить.

Учитель. Второй вид конфликтов — это конфликты потребностей: сталкиваются различные интересы людей. Приведите примеры.

Учащиеся: — **Я помню, как переживала, что ко мне ребята из класса относились хуже, чем к той девочке, которая училась намного хуже меня. Я считала, что она недостойна такого отношения ребят к ней.**

— А я до сих пор не могу понять, почему меня в том классе невзлюбили. Я и дискотеки устраивал, и к себе домой водил ребят, чтобы на компьютере позаниматься, и палатку приносил на турслет. А ребята в классе все равно меня не уважали, даже били, часто издевались, совсем на переменках не общались со мной.

Учитель. Такой конфликт сложнее, так как причины не так просто выяснить. Третий вид конфликтов - это конфликт ценностей, то есть когда человек видит угрозу своему благополучию и поэтому с особым жаром отстаивает свои позиции. Все мы преследуем те или иные цели, а степень упорства при этом свидетельствует о том, какую ценность представляет для нас каждая из наших целей. Как вы думаете, к какому типу относится следующий конфликт: двое ребят смотрят и не могут решить, чья очередь кинуть мяч.

Учащиеся. Потребность во власти, в силе, оба претендуют на ограниченные ресурсы.

Учитель. Скорее всего - и то, и другое. Различия иногда очень трудно обнаружить. Но если мы обозначим вид конфликта (то есть найдем причину его возникновения), то нам это поможет выбрать подходящие способы его разрешения.

А вот еще пример: Коля, весьма популярный ученик, подозревает Мишу, не пользующегося среди ребят симпатией, в том, что... (послушаем их разговор).

Ребята читают диалог.

К. Ты взял мои деньги на завтрак!

М. Твои деньги пропали, и ты предполагаешь, что их взял я?

К. Да.

М. Почему ты думаешь, что это я?

К. Ты должен был остаться в классе. Света проходила мимо двери и видела тебя около моей парты. Все знают, что ты ворует.

М. Нет, не все. Я этого не знаю. Я не брал твои деньги.

К. Но ты же был возле моей парты?

М. Да, но только потому, что проходя мимо, задел парту, упали бумаги и я их поднял. Вот и все.

К. Надо обыскать тебя.

М. А ты хорошо искал в своей парте, в портфеле?

К. Я не делал этого. Деньги лежали сверху.

М. Почему бы не поискать деньги еще раз? (Коля ищет и находит у себя деньги.)

М. Так, что теперь ты должен делать?

К. Прости меня, Миша.

М. Хорошо, но ты обвинил меня перед всем классом.

Учитель. Итак, здесь уже конфликт потребностей перерос в конфликт ценностей. Почему?

Учащиеся. Была затронута честь, доброе имя

Учитель. Конфликт завершится на этом? У мальчика и так неважный авторитет. Что должен еще сделать Коля?

Учащиеся. Извиниться, чтобы слышали другие ученики. А иначе может быть большая драка.

Учитель. А теперь я попрошу вас еще раз посмотреть ваши записи. В начале занятия вы записывали свои воспоминания, связанные со словом «конфликт», и свои эмоциональные реакции на конфликт. Прочитайте. Представьте, что эти записи исчезают. А теперь зачеркните их. Удалось ли вам увидеть, как исчезают те эмоции, которые там записаны? Что приходит им на смену? Какие чувства вы испытываете?

Учащиеся. Радость, облегчение, успокоение, как будто груз свалился с плеч.

Учитель. Иногда можно уменьшить свои переживания следующим способом. Нужно написать слова, обозначающие наше отрицательное настроение, а потом эту бумажку сжечь или разорвать. Можно писать слово столько раз, сколько длится чувство обиды или злости: «Я злюсь, я злюсь, я злюсь...» И постепенно (а иногда вдруг) чувство это проходит и приходят успокоительные мысли: «Чего я злюсь? Все это глупости. Я уже успокоился и внимания больше обращать на это не буду». На следующих занятиях мы попробуем найти другие способы улучшения своего состояния. Хотелось бы вам узнать о приемах

разрешения конфликтов? Почему?

Учащиеся: — Было бы хорошо, если бы мы научились правильно реагировать на конфликтные ситуации, научились разрешать конфликты.

— Нам это поможет в любой жизненной ситуации.

— Мы могли бы поменьше ссориться с друзьями, с родителями.

Учитель. Знания о приемах разрешения конфликтов укажут нам на безопасный путь смягчения отрицательных эмоций.

Упражнение в кругу «Импульс»

Ведущий предлагает учащимся вспомнить ситуацию, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования. Он предлагает им вернуться в это состояние, затем взяться в кругу за руки. Через рукопожатие по кругу ко всем приходит «огонек поддержки». Эта поддержка адресована каждому и исходит от всех.

В конце занятия участники тренинга заполняют карточки настроения (приложение 1) и получают памятки «Как избежать обиду» (приложение 4).

Упражнения, которые можно вставлять во время занятия

Упражнение «Закончи фразу»

Ведущий предлагает участникам закончить фразы:

Простить - это...

Когда мне отказывают в моей просьбе, я...

Когда я вынужден кому-нибудь отказать в просьбе, я...

Упражнение «Дружелюбное требование» (рефлексия обратной связи)

Ведущий предлагает высказать свое недовольство кем-либо в дружелюбной форме. Все сидят в кругу. Один участник подходит к своему обидчику и старается высказать ему свои претензии. При этом он старается не оскорбить этого человека. Остальные участники слушают, предлагая свои варианты высказываний.

Упражнение «Копилка обид»

Участникам предлагается нарисовать «Копилку обид» и поместить в нее все обиды, которые они переживали раньше. После этого проводится обсуждение: что делать с этой копилкой?

Ведущий говорит о бесплодности накопления обид. Жалость к себе является плохой привычкой.

Предполагаемые результаты:

В ходе занятия учащиеся должны научиться отличать ситуацию, которая может стать конфликтной от какой-либо иной и находить способы выхода из подобной ситуации.

Упрочение дружеских отношений в классном коллективе, формирование толерантного отношения учащихся друг к другу.

ПАМЯТКА «КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБИДУ»

Говори о другом только тогда, когда тебя об этом просят.

Говоря о своих чувствах к другому человеку, скажи о том, какие его слова и поступки их вызвали, не говори о человеке в целом.

Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.

Не давай оценки.

Не давай советов.

Слова: «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» - под запретом.