**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Воронежской области**

**«Воронежский юридический техникум »**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ КУРАТОРОВ ГРУПП**

**ПО ПРОВЕДЕНИЮ КЛАССНЫХ ЧАСОВ**

**НА ТЕМУ: «БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ»**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ**

**ЧЕРВОНЯК Н.Н.**

**ВОРОНЕЖ**

**Классный час на тему:**

**«КОНСТРУКТИВНОЕ РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ»**

**Цели:**  
• познакомить студентов с понятием "конфликт" и "конфликтная ситуация", со способами предупреждения конфликтов;  
• способствовать формированию позитивного отношения к людям, желания овладеть навыками общения и социального взаимодействия;  
• побуждать студентов к сотрудничеству и взаимопониманию.

**Оформление:**

эпиграф на доске «Те, кто не могут сварить суп, заваривают кашу»,

таблички с незаконченным предложением: «Причиной конфликта было то, что…», «Способы предупреждения конфликтов: мягкое противостояние, конструктивное предложение».

**Организационный момент.**

В начале занятия ведущий задает ситуацию - провокацию. К доске выходят 2 студента. Им дается игровое задание: быстро и красиво нарисовать здание. Студенты начинают рисовать. Ведущий останавливает игру и просит начать все сначала, потому что студенты допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, перебивает студентов и выдвигает все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша – современная и т.д. Затем ведущий дает возможность закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание, например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.

- Вам понравилась такая игра? Студенты после выполнения задания расстроены.

- Почему? - Что произошло в данной ситуации? (конфликт)

- Почему рисунок не получился? (комментарии: плохо объяснили, не поняли и т.д.)

- Что не было сделано до начала работы? (не обговорили правила выполнения рисунка)

- Можно было избежать конфликта? (можно)

- Как? (ответы)

Сегодня я хочу поговорить с вами о причинах конфликтов и путях их решения.

**Что же означает слово «конфликт»? Какие ассоциации оно у вас вызывает?**

**Студенты***:* ссора, хлопанье дверью, драка, спор, слезы, крик, неприязнь и т.д.  
***Ведущий:*** давайте послушаем, какое определение этого слова дано в словарях русского языка.  
***Конфликт -*** столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьезное разногласие, острый спор. Осложнение в международных отношениях, приводящих иногда к вооруженному столкновении. Столкновение, серьезное разногласие, спор (Ожегов С.И.)  
***Ведущий:*** Ребята, приходилось ли вам «заваривать кашу»? В чём это заключалось?  
***Примерные ответы:*** Напутал чего-то, перессорился со всеми; попал в трудную ситуацию и т.д.  
***Ведущий:*** А есть другая поговорка со словом каша: «С тобой каши не сваришь». О ком так говорят?

***Студенты:*** о бестолковых, ленивых, несговорчивых, о таком человеке с которым невозможно договориться.  
***Ведущий:*** Прочитайте эпиграф к классному часу. Как бы вы объяснили его значение?

**Студенты*:*** Тот, кто не способен к общению и пониманию, попадает в запутанные ситуации. Кто не может ладить с людьми, то постоянно создаёт трудности для себя и других. Если в коллективе не могут работать дружно, там любое дело превращается в кашу.  
***Ведущий:*** Если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копятся обиды, происходят столкновения. Как их избежать? Как прекратить «расхлёбывать» кашу, которую заварили во время таких столкновений? Об этом мы и будем говорить во время классного часа. А сейчас поднимите руки, кому приходилось когда-либо участвовать в конфликтной ситуации? 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…»*  
***Ответы:*** Мы с подругой обе хотели быть лидерами в компании. У нас совершенно разные характеры. Мне не понравилось его поведение. Мы стали болеть за разные футбольные команды. И т.п.  
***Ведущий:*** Как мы видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться.  
***Ведущий:*** Давайте посмотрим, как схематически можно отобразить нарастание конфликта  
(заранее подготовленные таблички с этапами конфликта)  
6. РАЗРЫВ.  
5. АГРЕССИЯ.  
4. УНИЖЕНИЕ.  
3. ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ.  
2. НЕДОВОЛЬСТВО.  
1. НЕСОГЛАСИЕ.

**Немного поиграем. Игра-упражнение «Собери рукопожатие».**

**Цель**: Разминка, сплочение группы.

Участникам предлагается в течение 30 секунд пожать руки как можно большему числу других участников, каждому партнеру руку можно пожимать лишь один раз.

*Обсуждение,*  
*достаточно короткий обмен впечатлениями.*

**Задание в группах: обсуждение ситуаций.**

**1 ситуация.** Мама решила проверить школьный дневник дочери. Когда она взяла дневник в руки, из него выпал сложенный в несколько раз листок. Мама развернула листок и увидела, что это записка. За чтением записки ее застала дочь, вернувшаяся от подруги. Девочка вырвала записку из рук матери. Та накричала на дочь. Девочка хлопнула дверью и закрылась в комнате.

Ответьте на вопросы: - Кто участвует в конфликте? - Кто виноват в конфликте? - Каковы позиции участников конфликта?

**2 ситуация.** Два группы решили провести между собой встречу по футболу. В назначенное время ребята собрались на стадионе. Не было только вратаря 1-й группы. Никто не знал, почему он отсутствует. Его одноклассники попросили не начинать игру и подождать некоторое время. Но футболисты 2-й группы стали требовать начинать немедленно. Было понятно, что без вратаря команда обязательно проиграет. Завязался спор. Страсти накалялись. Один из ребят нечаянно наступил на ногу капитану команды соперников. Тот не сдержался и, размахнувшись, ударил обидчика по лицу. Удар был таким сильным, что парень упал. На его защиту бросились товарищи. Началась драка. Драку остановил учитель, проходивший мимо. В результате игра так и не состоялась, настроение было испорчено. На следующий день произошел неприятный разговор в кабинете директора.

Ответьте на вопросы: - Что такое конфликт? - Почему возник конфликт? - Какими могли быть пути развития данного конфликта и его последствия?

**3 ситуация.** Группа подростков собралась послушать музыку. Мнения разделились: одни хотели слушать поп-музыку, а другие были любителями «металла». Завязался спор, который мог перерасти в крупную ссору. Вдруг один из подростков, вспомнив мультфильм про кота Леопольда, громко крикнул: «Ребята, давайте жить дружно!» Всем стало смешно и весело. Быстро договорились слушать любимую музыку поочередно: сначала поп-музыку, затем «металл». Все остались очень довольны.  
*Ответьте на вопрос:* Благодаря чему удалось избежать конфликта?  
***Ведущий:*** Поговорим о собственном поведении в конфликтной ситуации.

Проведем небольшое тестирование. Вам необходимо ответить на несколько вопросов, используя следующие условия выставление баллов:

- если подобным образом ведете себя часто **–** *3 балла*

- от случая к случаю – *2 балла*

- редко – *1 балл*

**Вопрос. Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?**

1. Угрожаю или дерусь

2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.

3. Ищу компромиссы.

4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.

5. Избегаю противника.

6. Желаю во, чтобы то ни стало добиться своей цели.

7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем категорически – нет.

8. Иду на компромисс.

9. Сдаюсь

10. Меняю тему.

11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.

12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

13. Немножко уступлю, и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.

14. Предлагаю мир.

15. Пытаюсь обратить все в шутку.  
*На доске:* 1, 6, 11 - **А**

2, 7, 12 - **Б**

3, 8, 13 – **В**

4, 9, 14 - **Г**

5, 10, 15 - **Д**

Подсчитайте количество баллов под номерами. Узнайте количество баллов по типам. Определите свой стиль (больше всех баллов по буквам)  
**А** – это **«жесткий тип решения конфликтов и споров».** Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что-то бы то ни стало, стремитесь выиграть. Это тип человека - я всегда прав.  
**Б** – это **«демократичный» стиль**. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы всегда стараетесь предложить альтернативу, ищете решение, которое удовлетворило бы обе стороны.  
**В** – **«компромиссный» стиль**. С самого начала вы согласны на компромисс.  
**Г** – **«мягкий» стиль**. Своего противника вы «уничтожаете» своей добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.  
**Д** – **«уходящий» стиль**. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Делаем выводы из тестирования. Получив результаты теста, возможно, кто-то из вас открыл что-то новое в себе. Но не стоит воспринимать это как нечто неизменное. Это повод задуматься и в дальнейшем изменить свою точку зрения, самого себя.

**Игра - практикум**. Существуют разные способы выхода из конфликта. В ходе этой игры мы рассмотрим некоторые из путей выхода из конфликта.  
***Ведущий:*** Разделимся на группы. каждая группа рассматривает свою конфликтную ситуацию и предлагает найти выход из этой ситуации.

**Ситуация № 1** Класс условно разделен на две микрогруппы (группировки), в которых и там, и там, есть сильные лидеры, активисты, отличники. На протяжении учебного года идет конкуренция между ними за оценки, за учительское уважение, за авторитет перед классом, за первенство. Все это выражается на уроках в колких шутках, в насмешках в адрес друг друга. На переменах – «стычки», ссоры и даже были случаи драк. Эта ситуация напрягает весь класс. – Как ребята конструктивно могут разрешить данную ситуацию?

**Ситуация № 2.** В класс пришла новая девочка. Очень симпатичной внешности, хорошо одевается, хорошо учиться, отличается неординарностью и своеобразностью. Девочка сразу же заняла ситуация не нравится. Сначала «новенькая» была предупреждена о том, если она будет так воображать, то ей в этом классе не учиться. Но ничего не изменилось. Ее встретили на улице, и состоялся предметный разговор. Она же в ответ заявила, что ее не интересует мнение девочек. – Как добиться понимания?

**Ситуация № 3.** На перемене ты дал другу свой новенький, только что купленный мобильный телефон. Он вышел с ним в коридор, а ты остался в классе. Когда ты вышел в коридор, то увидел, что друг собирает с пола разломанный корпус твоего телефона. Оказывается, его толкнули пробегающие мимо ребята, и он уронил телефон, а сам он ни в чем не виноват. Ты знаешь, что тебя будут ругать родители. – Что делать? Как не испортить отношения с другом? Как объяснить все родителям?  
*Идет активное обсуждение ситуаций, в ходе которого необходимо найти*  
*конструктивный выход.*  
***Вывод ведущего*** (заранее подготовлены на доске или ватмане Правила): Существует много способов решить возникшую конфликтную ситуацию, но необходимо знать правила предупреждения конфликтов. Вот эти правила *(вывешивается на доску плакат с*  
*этими правилами, ребята с ними знакомятся).*  
•Не говорите сразу с взвинченным, возбужденным человеком.  
• Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу,  
отметьте заслуги человека, его хорошие дела.  
• Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь «встать на его  
место».  
• Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим  
товарищам, не скупитесь на похвалу.  
• Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше  
мелочных разборок.  
*Рефлексия.*  
***Ведущий:*** Ребята, сегодня мы с вами поговорили о причинах конфликтов и путях их решения.  
Считаете ли вы обсуждение данной темы полезной, и изменит ли оно ваше поведение в  
конфликтных ситуациях?

**Рефлексия участников.**

Спасибо за внимание.

**БЕСКОНФЛИКТНОЕ ОБЩЕНИЕ**  
*(классный час с элементами тренинга)*

**Цель:** Научить подростков относиться друг к другу уважительно, усвоить некоторые правила бесконфликтного общения и выхода из конфликта. Так как конфликты и противоречия существуют всегда, в подростковой среде конфликты будут возникать постоянно, поэтому педагогу необходимо научиться самому и научить детей приёмам бесконфликтного общения, несложным правилам разрешения конфликтных ситуаций.

**ХОД КЛАССНОГО ЧАСА.**

**1. Индийская сказка.** Послушайте индийскую сказку и попытайтесь определить причину ошибки мудрецов.  
**Мудрецы и слон.** Давным - давно в маленьком городе жили - были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели его увидеть. Но как? "Я знаю,- сказал один мудрец,- мы ощупаем его". - "Хорошая идея,- сказали другие,- тогда мы будем знать, какой он - слон". Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед - назад. "Слон похож на веер!" - закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. "Он похож на дерево!" - воскликнул он. "Вы оба не правы,- сказал третий,- он похож на веревку". Этот человек нащупал слоновий хвост. "Слон похож на копье",- воскликнул четвертый. "Нет, нет, - закричал пятый,- слон как высокая стена!". Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хвост. "Вы все не правы,- сказал он,- слон похож на змею". "Нет на веревку!" - "Змея!" - "Стена!" - "Вы ошибаетесь!" - "Я прав!". Шестеро слепых кричало друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

1) Почему мудрецы так и не узнали, как выглядит слон? (Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон. Никто не хотел слушать, что говорят другие.) У них возник конфликт, основанный на различиях в восприятии.

2) Были ли мудрецы на самом деле мудрыми?

3) Как мудрецы могли бы узнать, как на самом деле выглядит слон?

Угадайте, как называется тема нашего занятия?

**Ведущий.** Ребята, мир, в котором мы с вами живём, сложен и противоречив. Противоречия очень часто приводят к конфликтам, от которых страдают люди. Все конфликты не только в классе, школе, но и в мире происходят от того, что люди не знают способов выхода из них. Можно и нужно научиться предотвращать конфликты и правильно себя вести в конфликтной ситуации. Этому и будет посвящено наше занятие. Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Люди – то разные! Эти отличия естественны и нормальны. И сейчас мы ещё убедимся в этом при выполнении упражнения «Снежинки».

**2. Упражнение “Снежинки”.** Его алгоритм: Молча возьмите листок. Сложите его пополам. Оторвите правый верхний угол. Сложите ещё раз пополам. Ещё раз оторвите правый верхний угол. Ещё раз сложите пополам. И ещё раз оторвите верхний правый угол. Разверните листок и покажите всем своё “произведение искусства”.

Рефлексия. Обратите внимание, какие разные у вас получились снежинки! Хотя был дан чёткий алгоритм действий. Почему это произошло? (Ответы).

**3. Определение понятия «конфликт».**

-Что же означает слово «конфликт»? Какие ассоциации оно вызывает? Ассоциограмма.  
***Участники:*** Ссора, хлопанье дверью, спор, неприязнь, драка, слезы, крик и т.д.

**Ведущий.** Давайте посмотрим, как говорили о конфликте политики, какое определение этого слова дано в словарях русского языка.

Конфликты – это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, игнорирует, ущемляет другая сторона. (Уильям Линкольн)

Конфликт – противостояние, стремление приобрести ценности за счет ущемления интересов других.

Конфликт – столкновение противоположных сторон, мнений, сил; серьезное разногласие, острый спор. Осложнение в международных отношениях, приводящее иногда к вооруженному столкновению.  
**Ведущий.** Ребята! А с кем могут быть конфликтные ситуации?

**4. Работа в группах.** - Для того чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы разногласий и открыто обсуждать их. Сейчас мы попытаемся дать решение житейским конфликтным ситуациям.

Давайте разделимся на три группы. Каждая группа получает описание конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

**1 группа.** На уроке учитель вызывает тебя к доске и просит сделать домашнее задание. Ты делаешь, но с ошибками. Учитель утверждает, что ты не готов к уроку. Возникает конфликтная ситуация.

**2 группа**. На перемене твой одноклассник взял без разрешения тетрадь с домашним заданием. Домашняя работа была очень сложной, и ты потратил на неё 2 часа. Ты возмущён. Возникает конфликт.

**3 группа.** Ты любишь слушать громкую музыку, а родители предпочитают тишину в доме, по этому поводу у тебя с ними часто возникают конфликты.

***Ведущий:*** Большинство житейских конфликтов можно решить на основе компромисса, то есть такого решения, когда каждая сторона идет на частичные уступки ради общего удобства. **5.Упражнение “Рисунок вдвоем”.** Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до окончания упражнения разговаривать нельзя. Необходимо взять одну ручку вдвоем и так, чтобы оба партнера держали ее, нарисовать рисунок на свободную тему.

Готовые рисунки обсуждаются по принципу, “почему нарисовали именно это”, “кто что рисовал”, “как вам рисовалось” и т. д.

Выясняется, что участники вели себя в этой ситуации совершенно по-разному: кто-то “рвался в бой” и рисовал сам, игнорируя партнера; кто-то пытался угадать намерения другого и предложить свои идеи, кто-то равнодушно рисовал “по очереди”, а кто-то вообще отдал рисунок на откуп напарнику.

Почему это так? Оказывается, в тех ситуациях, в которых наши интересы не совпадают с интересами другого человека (а именно так возникает конфликт!), можно вести себя совершенно по-разному. Одни люди не в состоянии оставаться спокойными во время ссоры, другие же способны сохранять душевное равновесие даже в момент наивысшего накала страстей. Умеете ли вы справляться с конфликтными ситуациями?

**6.Тестирование «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»**

Проведем небольшое тестирование. Вам необходимо ответить на несколько вопросов, используя следующие условия выставление баллов:

- если подобным образом ведете себя часто **–** *3 балла*

- от случая к случаю – *2 балла*

- редко – *1 балл*

**Вопрос. Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?**

1. Угрожаю или дерусь

2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.

3. Ищу компромиссы.

4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.

5. Избегаю противника.

6. Желаю во, чтобы то ни стало добиться своей цели.

7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем категорически – нет.

8. Иду на компромисс.

9. Сдаюсь

10. Меняю тему.

11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.

12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

13. Немножко уступлю, и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.

14. Предлагаю мир.

15. Пытаюсь обратить все в шутку.  
**На доске***:* 1, 6, 11 - **А**

2, 7, 12 - **Б**

3, 8, 13 – **В**

4, 9, 14 - **Г**

5, 10, 15 - **Д**

Подсчитайте количество баллов под номерами. Узнайте количество баллов по типам. Определите свой стиль (больше всех баллов по буквам)  
**А** – это **«жесткий тип решения конфликтов и споров».** Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что-то бы то ни стало, стремитесь выиграть. Это тип человека - я всегда прав.  
**Б** – это **«демократичный» стиль**. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы всегда стараетесь предложить альтернативу, ищете решение, которое удовлетворило бы обе стороны.  
**В** – **«компромиссный» стиль**. С самого начала вы согласны на компромисс.  
**Г** – **«мягкий» стиль**. Своего противника вы «уничтожаете» своей добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.  
**Д** – **«уходящий» стиль**. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

Делаем выводы из тестирования. Получив результаты теста, возможно, кто-то из вас открыл что-то новое в себе. Но не стоит воспринимать это как нечто неизменное. Это повод задуматься и в дальнейшем изменить свою точку зрения, самого себя.

**Педагог.** Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Эти отличия естественны и нормальны. Да, ребята! Каждый из нас индивидуален. Очень важна ценность личности каждого. Нам часто не хватает внимания и понимания со стороны окружающих людей. Нам не хватает терпимости и уважения по отношению друг к другу. Теперь это понятие носит название «толерантность». Что же такое толерантность?

**7.Итог. Упражнение «Аплодисменты»**

**Рефлексия участников.**

Занятие закончено. Спасибо за внимание!

**КЛАСС БЕЗ КОНФЛИКТОВ**  
*(классный час с элементами тренинга)*

**Цель:** формирование у подростков навыков дружелюбного общения.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Место проведения:** классная комната, рабочие столы стоят вдоль стен. Учащиеся сидят на стульях, расставленных по кругу.

**ХОД КЛАССНОГО ЧАСА.**

***Ведущий:*** Сегодня мы с вами будем говорить о добрых взаимоотношениях в группе, о том, как важно уважать себя и других, о том, как важно не позволять обижать себя и других. Выясним, что такое агрессия, чем она опасна, как различить игру и агрессивные действия, постараемся выяснить причины агрессивного поведения, попытаемся разрешить ряд конфликтных ситуаций и выработать правила, соблюдение которых приведет к созданию дружного и бесконфликтного коллектива.

На доске написана цитата русского писателя Льва Николаевича Толстого. Прочитайте ее. Как вы понимаете смысл этого высказывания?  
На доске**: То, что начато во гневе, кончается в стыде (Л.Н. Толстой).  
Высказывание участников*:*** Если совершаешь какой-то поступок и при этом ты очень зол, то спустя какое-то время, переосмыслив данную ситуацию, ты обязательно почувствуешь стыд за сделанное.  
***Ведущий:*** Приведите примеры таких ситуаций.  
**Высказывание участников:**На перемене меня толкнули играющие одноклассники. Я рассердился и толкнул обидчика. В результате завязалась драка, которая прекратилась благодаря учителю, проходившему мимо. Когда классный руководитель стал разбирать происшедший инцидент, я понял, что меня задели случайно, и драки можно было избежать. Мне стало стыдно за свой поступок, да и мама расстроилась, когда узнала о случившемся.  
*Можно разобрать все ситуации, случившиеся на неделе в группе, техникуме.*

***Ведущий:*** Вот видите, какое агрессивное поведение спровоцировал мимолетный гнев, неумение контролировать свои чувства и правильно проанализировать ситуацию. Давайте попробуем дать определение **гневу**. Что это такое?  
***Высказывание* участников*:*** *Гнев* – это чувство, которое выводит тебя из равновесия, переполняет тебя и провоцирует на различные необдуманные агрессивные действия.  
**Упражнение - тренинг «Рассерженные шарики»**

**Цель:** осознание возможности выражения агрессии опасными и безопасными способами.

**Ход упражнения**: участникам предлагается несколько надутых воздушных шаров.

- Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

- Что случится, когда чувства раздражения и гнева переполнят человека?

- А может ли человек, который переживает раздражение и гнев оставаться спокойным?

- Ребята, теперь проколите свой шарик, чтобы он взорвался.

- Что вы почувствовали, когда шарик взорвался? (страх, раздражение)  
- Ребята, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на другого человека.

- Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

- Давайте надуем еще один шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке.

- Вы помните, что шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева, а теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

- Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

- Выпустите остальной воздух. Остался ли шарик целым?

- Напугал ли кого-нибудь? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?

- Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.  
***Ведущий:*** В любом из видов проявления агрессивного поведения всегда выделяются две стороны: агрессор и жертва. Вспомните ситуации, происходившие с вами, в которых вы выступали в роли жертвы. В чем причина этого? Что, по-вашему, мнению, нужно делать, чтобы не становиться объектом агрессивного поведения?

Участники рассказывают о случаях, происшедших с ними, о том, как они пытались выйти из данной ситуации, и о том, становились ли они еще раз жертвами агрессии в подобных ситуациях. – Часто безобидные шутки, игры перерастают в агрессию. Почему? Как отличить игру от агрессивного поведения? Попробуем установить особенности игры. Участники высказываются, ведущий записывает условия игры на доске.  
***Высказывание участников:***  
***-*** *В игре принимают участие все желающие.*  
*– Все участники соблюдают правила игры.*  
*– Никому не обидно, всем весело.*  
***Ведущий:*** Действительно, если соблюдать эти нехитрые правила, то игра никогда не вызовет агрессивного поведения. Мы обсудили важные вопросы, касающиеся каждого из нас.

**Рефлексия участников.**

Спасибо за участие.