**Тренинговое занятие «Настоящая дружба»**

Цель: профилактика бесконфликтного поведения среди обучающихся 4-х классов

Задачи:

1. Знакомство обучающихся с основами бесконфликтного общения
2. Развитие эмпатии и толерантности
3. Формирование навыков ответственности за свои поступки
4. Воспитание уважительного отношения к окружающим
5. Формирование социально одобряемых форм поведения

Форма: тренинговое занятие.

Возрастная категория: 10 – 11 лет (4 класс)

**Вводная часть**

**Упражнение 1. «Улыбнитесь как….**

Психолог предлагает детям улыбнуться как:

*- солнышко;*

*- кот на солнышке;*

*- вам учитель сказал, что вы за контрольную работу получили 5-ку;*

*- вас похвалили родители;*

*- вам помог ваш лучший друг;*

*- вы наконец-то помирились с тем, с кем ругались.*

Улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления.

**Просмотр и обсуждение мультфильма «Лось, Медведь, Заяц и Енот на мосту»**

Прежде, чем мы приступим к занятию, мы просмотрим с вами видеосюжет и обсудим его (короткометражный мультфильм про лося и медведя на мосту).

- Кто из героев правильно поступил? Почему?

- А как поступили бы вы?

**Основная часть**

**Упражнение 2. «Отгадай слово»**

Психолог предлагает детям посмотреть на слова, написанные на доске и предложить варианты слова, обозначающие тему сегодняшнего занятия.

Крик, оскорбления, несправедливость, фырканье, ложь, игнорирование, кидание, толкание.

Психолог помогает детям, затем предлагает детям проверить – правы они или нет, и предлагает прочитать заглавные буквы в каждом слове, соединить их. Получится слово «конфликт». Как вы думаете, какая у нас с вами цель занятия, если тема «Конфликты? (дети предлагают свои ответы»). А что вы знаете о конфликте?

**Информационное сообщение «Конфликт»**

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний. Ребята, а вы знаете, к кому можно обратиться, если у вас с кем-то возник конфликт? (ответы детей)

**Упражнение 3 «Австралийский дождь»**

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Психолог предлагает встать всем участникам повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (**ведущий потирает ладони**);

- начинает капать дождь **(хлопки ладонями по груди**);

- начинается настоящий ливень (**хлопки по бедрам**)

- а вот и град, настоящая буря (**топот ногами**);

- капли падают на землю **(щелчок пальцами);**

- тихий шелест ветра (**потирание ладоней**);

- солнце (**руки вверх**).

**Упражнение 4 «Квадратное дыхание»**

Цель: снижение психологической нагрузки, умение регулировать свое эмоциональное состояние.

Психолог предлагает детям расположиться удобно и выполнить упражнение: на четыре счета глубоко вдохнуть, на четыре счета задержать дыхание, на четыре счета выдохнуть, на четыре счета задержать дыхание. Повторять такое упражнение 3-5 раз.

**Упражнение 4 «Прогони злость»**

Цель: снижение психологической нагрузки, умение регулировать свое эмоциональное состояние.

А если успокоиться не получилось, давайте злость прогоним. Выберите любой воздушный шарик, нарисуйте на нем свою злость и лопните его.

**Упражнение 2 «Скрепка»**

Цель: развитие навыков ответственности за свои поступки.

Материал: несколько скрепок.

Два или три ученика выходят к доске; каждому дается металлическая скрепка. За 20 секунд учащиеся должны разогнуть и выпрямить ее как можно лучше, причем делать это нужно только руками. Разогнутые скрепки пускаются по рядам, чтобы группа путем голосования выбрала из них самую ровную. После скрепки возвращаются ученикам; снова в течение 20 секунд им нужно придать прежнюю форму. Скрепки показываются группе, для сравнения к ним добавляется новая скрепка. Кто лучше всех сумел восстановить свою скрепку в первоначальном виде?

*Обсуждение: какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения? Достигли ли вы желаемого результата?*

Вывод: восстановленная скрепка похожа на скрепку, ей даже можно пользоваться – но она не такая, как раньше; очень трудно, а порой невозможно восстановить в прежнем виде то, что изменилось. Некоторые последствия наших решений, нашего поведения нельзя устранить полностью. Так же и с людьми: любой конфликт изменяет как отношения между людьми (можно их навсегда испортить, можно восстановить – но прежними они уже не будут), так и может изменить личность самих участников. Изменения бывают опасными и необратимыми, поэтому в общении всегда следует выбирать ту линию поведения, которая позволит избежать серьезных последствий.

Какими качествами личности, чертами характера должен обладать человек, чтобы сгладить конфликтную ситуацию? Конечно же, важно терпение, положительный эмоциональный настрой, умение выслушать противоположное мнение при общении с другим человеком, умение понять и принять другого человека.

**Заключительная часть. Рефлексия**

Существуют правила предупреждения конфликтов. Давайте прочитаем их, постараемся запомнить и применять в конфликтных ситуациях:

* 1. С агрессивно настроенным человеком сразу общаться не следует, его состояние уже само по себе провоцирует конфликт.
  2. Старайтесь посмотреть на проблему глазами другого, встаньте на его место.
  3. Когда вас задевают в мелкой ссоре – проигнорируйте высказывание.
  4. Относитесь к человеку (даже с которым конфликтуете) по-доброму, не скрывайте своего хорошего отношения.
  5. Прежде чем сказать человеку что-то неприятное, отметьте его хорошие дела и поступки.
  6. Откажитесь от зависти и ябедничества – это озлобляет людей и рушит все отношения.
  7. Избегайте ссор и совершения необдуманных поступков.
  8. Старайтесь не упрекать человека; только высказывайте свое мнение!
  9. В споре будьте тактичны и сдержанны.

Закончить наше занятие мне бы хотелось золотым правилом нравственности: «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе». Не делайте другим того, чего не хотите себе.

Спасибо за работу и внимание!