

Тайна замка Конфликтус

Сценарий встречи
дискуссионно-
психологического
клуба

Наталья БУЛЕНКОВА
педагог дополнительного образования,
методист-психолог

Лариса СУХАНОВА
педагог-психолог,
руководитель Школы
гармоничного воспитания
для старшеклассников,
Дворец детского творчества
Петроградского района,
Санкт-Петербург



Подростки — это группа риска. «Оставьте меня в покое, но не бросайте меня одного», — так говорил об этом возрасте известный психотерапевт Эрик Берн.

В Школе гармоничного воспитания для старшеклассников Дворца детского творчества Петроградского района Санкт-Петербурга на протяжении многих лет реализуется дополнительная общеобразовательная программа «Дискуссионно-психологический клуб «Ситуация». Деятельность клуба направлена на формирование социального опыта подростков. По договору со школами на встречи приходит целый класс. Работа ведется с обычными старшеклассниками общеобразовательных школ. Программа рассчитана на два года.

Предлагаем вашему вниманию сценарий игры-путешествия для учащихся 9–11-х классов. Встреча продолжалась 1 час 10 минут. В программе принимает участие весь класс (25–30 человек). Главная цель: познакомить со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях и путями выхода из них.

ХОД ВСТРЕЧИ

Ведущий 1. Тема нашей встречи — путешествие по карте «Тайна замка Конфликтус».

Ведущий 2. В этом путешествии вас будут сопровождать два гида. (Представление ведущих.)

Ведущий 1. Наши помощники — Хозяин и Хозяйка — сегодня будут играть роли инструкторов (им вручаются пилотки).

На каждой встрече выбираются Хозяин и Хозяйка. Кто именно будет играть эти роли, определяется в конце предыдущей встречи. Участники по кругу предлагают кандидатуры на роли Хозяина и Хозяйки и обосновывают свой выбор. Если возникло несколько кандидатур, решение принимается голосованием.

Желательно, чтобы в течение двух лет в роли Хозяина и Хозяйки попробовали себя все старшеклассники. У Хозяина и Хозяйки есть свои атрибуты: шляпы и значки. С ними обсуждается замысел следующей встречи. Они продумывают приветствие и прощание, внося корректиды в традиционную форму.

Хозяин и Хозяйка, являясь активными помощниками ведущего, занимаются подготовкой зала, раздачей реквизита, ведением некоторых обсуждений, разыгрыванием ситуаций.

В конце каждой встречи участники оценивают, насколько хорошо Хозяин и Хозяйка выполнили свои роли. Для оценки используются цветные карточки: красный цвет — отлично, блестательно; зеленый — очень хорошо, позитивно; желтый — хорошо.

Ведущий 2. Нам предстоит разгадать тайну замка Конфликтус. Посмотрите внимательно на карту. Путь будет непростым, и только при вашем активном участии мы сможем справиться с этой задачей. И первое, что нам надо сделать, — собрать рюкзак (игра «Собери рюкзак»).

Ведущий 1. Каждому участнику необходимо положить в рюкзак одну вещь, нужную для него в походе. Объяснить мимикой и жестами, что это за предмет, вслух предмет не называть, повторяться нельзя. Один из участников назовет все положенные в рюкзак вещи.

Итак, рюкзаки собраны. Мы отправляемся в путь.
(Звучит веселая походная музыка.)

Ведущий 2. Наша первая остановка — на водопаде Ассоциаций.

(Инструктор ставит значок на карте.)

На природе так приятно поиграть с мячом, но игра будет необычная. Каждый из нас не раз побывал в конфликтной ситуации. Эти ситуации вы разрешали по-разному. Предлагаем вам подобрать ассоциации к слову «конфликт».

Тот, у кого оказался мяч, называет свою ассоциацию, повторяться нельзя. Используем только имена существительные, например скора, обида. Тот, кто слово не называет или повторяет уже названное, выходит из игры.

Двум победившим инструктор вручает блокнот и ручку для записи путевых заметок.

Ведущий 1. А дальше наш путь ведет на равнину Отражения (инструктор ставит значок на карте).
(Звучит бодрая походная музыка.)

Объявляется привал. Располагайтесь удобнее.

Ведущий 2. На равнине Отражения для вас отразятся конфликтные ситуации из художественного фильма «Родня». Обратите внимание, между кем возник конфликт и почему? (Демонстрация фрагмента из фильма.)

Ведущий 1. Как вы думаете, что привело героев фильма к конфликтной ситуации и был ли разрешен конфликт?

Ведущий 2. Очень часто при возникновении внутреннего конфликта, не решая его, мы переносим свое негативное состояние на других, чаще всего на самых близких.

Ведущий 1. Попадая в конфликтную ситуацию, все по-разному переживают это состояние: кто-то попадает в море Слез, кто-то — в лес Грусти, в пещеру Страха, вулкан Гнева, болото Молчания, впадину Обид.

(Инструктор ставит значки на карте.)

Ведущий 2. Просим поделиться своими переживаниями тех, кто оказывался при конфликтной ситуации в море Слез. Вам это помогло? А в вулкане Гнева или во впадине Обид? Расскажите о своих чувствах.

(Инструктор вручает блокноты и ручки тем, кто был активен.)

Эти географические места помогают снять внутреннее эмоциональное напряжение, но, к сожалению, разрешению конфликта не помогают.

Ведущий 1. Предлагаю вам послушать притчу.

Притча про двух друзей

Два друга много дней шли по пустыне. Однажды они поспорили и один сгоряча дал пощечину другому. Последний почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча он написал на песке: «Сегодня мой лучший друг дал мне пощечину».

Друзья молча продолжали путь и через много дней нашли оазис, а в нем водоем, в котором решили искупаться. Тот, кто получил пощечину, едва не утонул, и друг его спас. Когда тонувший пришел в себя, он высек на камне: «Сегодня мой лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощечину и спас жизнь своему другу, спросил его: «Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь пишешь на камне. Почему?» И друг ответил: «Когда кто-то нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветер мог стереть эти слова. Но когда кто-то делает что-то хорошее, мы должны высечь слова на камне, чтобы никакой ветер не смог стереть их».

Научись писать обиды на песке и высекать радость на камне.

Ведущий 1. Какие чувства вызывала у вас эта притча?

Ведущий 2. В психологии существует несколько стратегий поведения в конфликтных ситуациях. И мы снова возвращаемся на равнину Отражения.

(Демонстрация мультифильма «Мост».)

В мультифильме были показаны две стратегии поведения в конфликтной ситуации. Какие? Какой



Фотографии предоставлены автором

стиль поведения вам ближе? Почему? (Обсуждение.)

Чтобы узнать, какой выход из конфликта конструктивный, мы отправимся на хребет Поиска.

(Инструктор ставит значок на карте.)

Ведущий 1. Мы хотим познакомить вас с двумя основными стратегиями поведения во время конфликта. Первая — соперничество.

Соперничество — когда участник конфликта всеми способами (криком, дракой, оскорблением, манипуляцией...) стремится доказать свою правоту.

Ведущий 2. Вторая стратегия — сотрудничество.

Сотрудничество — поиск нового решения при помощи конструктивного диалога, а именно — осознание ситуации, готовность идти на компромисс, взаимные уступки, «мозговой штурм», поиск нового варианта.

(Объявляется привал.)

На привале часто играют, и мы предлагаем вам разыграть ситуации, где наглядно проявляются эти две стратегии поведения в конфликте.

Ситуация: родители не отпускают на дискотеку.

(Ситуацию разыгрывают инструкторы: один — родитель, другой — ученик. Это было домашним заданием для Хозяина и Хозяйки. Ситуация разыгрывается дважды.)

Ведущий 1. Первый вариант: обе стороны не удовлетворены, чувствуют обиду, агрессию. Второй вариант: стороны договариваются, идут на компромисс и взаимные уступки.

На хребте Поиска мы предлагаем вам говорить друг другу комплименты. Вспомним, что такое комплименты и как их делать.

(Звучит веселая походная музыка.)



Ведущий 2. Сейчас вы должны разбиться на пары, лучше юноша с девушкой — для удачного спуска. Пары под музыку двигаются по кругу.

(Звучит спокойная музыка, шум океана, пение птиц, крики чаек.)

Вы молодцы! Спустились без травм и ссор. Предлагаем подарить друг другу комплименты (участники делают комплименты в парах, на которые разбились предварительно).

Ведущий 1. Именно комплименты помогают найти взаимопонимание. Конфликты же часто приводят к психосоматическим расстройствам. Это головные боли, гастрит и язва желудка, аллергии, заболевания позвоночника, бронхит, астма... Поэтому необходимо снимать нервное напряжение. Для этого существуют определенные приемы и техники.

Мы отправляемся в долину Релаксации.

(Инструктор ставит значок на маршруте.)

Ведущий 2. В долине Релаксации мы хотим познакомить вас с некоторыми методами расслабления и освобождения от негативных эмоций.

Метод — самоуспокоение

Прежде чем ответить сопернику, необходимо со считать до 10. Если вы часто раздражаетесь, держите в кармане мелкие предметы: пуговицы, горошины, четки — и перебираите их во время диалога.

А сейчас предлагаем всем встать, руки вытянуть перед собой ладонями вверх, представить, что ваше тело — это сосуд, наполненный негативными эмоциями. Медленно поднимите руки вверх, встаньте на носки, потянитесь, резко опустите руки вниз и на выдохе произнесите: «Ха!» Повторите три раза.

Ведущий 1

Метод — визуализация

Можно попробовать увидеть соперника в смешном виде, например малышом с соской во рту. Можно представить, что между вами стеклянная стена. Гнев уменьшится или совсем исчезнет.

Ведущий 2

Метод — данс-терапия

Предлагаем всем встать.

(Звучит танцевальная музыка.)

Выполняем движения под музыку.

(Можно повторять движения за ведущим.)

Ведущий 1. Итак, наше путешествие подошло к концу. Мы оказались у реки Жизни.

(Инструктор ставит значок.)

Ведущий 2. Жизнь часто сравнивают с рекой. Вода в реке все время меняется, так и события в жизни сменяют одно другое: то веселье, то грусть, то счастье, то конфликт. Жизни без конфликтов не бывает, благодаря конфликтам мы движемся вперед и меняемся. Надо лишь уметь правильно с ними справляться.