***Тренінг «Психологічні особливості міжособистісного сприйняття в конфлікті. Булінг в шкільному колективі: напрями профілактики»***

**Мета:** забезпечення системи психологічних знань з природи конфліктів, особливостей їх протікання, різновидів, формування навичок розв'язання конфліктів як професійно психологічних завдань для професійної підготовки психологів.

***Хід заняття.***

**Вправа 1.**

Напишіть причини, за яких спілкування двох осіб може бути невдалим (неточне висловлювання думок, невміння вислухати до кінця).

**Інформаційне повідомлення**

Причини міжособистісних конфліктів:

* Інформаційні фактори – пов’язані з неприйнятністю інформації для однієї із сторін (неповна, несвоєчасна, передчасна, недостовірна тощо);
* Поведінкові фактори – недоречність, грубість, егоїстичність, непередбачуваність;
* Фактори відносин – внесок сторін у відносини, баланс сил у відносинах, важливість відносин для кожної зі сторін, сумісність сторін у плані цінностей, поведінки;
* Ціннісні фактори – особисті системи вірувань і поведінки, релігійні, культурні, політичні цінності;
* Структурні фактори – стабільні обставини, існуючі об’єктивно, незалежно від нашого бажання, які важко або навіть неможливо змінити (закон, вік, фіксовані дати, підзвітність)

**Вправа 2.**

**Учасники об’єднуються в групи. Групи отримують по одному повідомленні про баланси, при порушенні яких може виникнути конфлікт. Обговорення. Наведення прикладів з практики роботи.**

Соціальна взаємодія має несуперечливий характер тоді, коли вона є збалансованою. Виділили баланси, при порушенні яких може виникнути конфлікт.

1. Баланс ролей. У соціальній взаємодії її учасники можуть грати щодо один одного ролі старшого, рівного або молодшого за своїм соціальним статусом. Якщо партнери по спілкуванню приймають свої ролі, рольового конфлікту не виникає. Найвищий конфліктний потенціал має роль старшого, хоча вона часто для людини є психологічно найбільш комфортною. Найсприятливішою у плані попередження конфліктів є взаємодія з оточенням на рівних.

2. Баланс взаємозалежності у рішеннях та діях. Всі люди прагнуть свободи та незалежності. Однак наша свобода не має обмежувати свободи тих, хто поряд. Якщо одна людина відчуває надмірну залежність від іншої, це може викликати у неї дискомфорт, спровокувати конфліктну поведінку.

3. Баланс взаємних послуг. Упродовж життя кожна людина надає допомогу іншим людям і отримує допомогу від інших людей. Однак, якими б альтруїстичними почуттями не керувалась би людина, свідомо чи несвідомо вона фіксує послуги, які надала сама чи отримала від інших.

4. Баланс збитків. Людям властиве почуття помсти: якщо ми маємо збитки внаслідок дій інших людей, ми прагнемо також заподіяти певну шкоду тому, з чиєї вини ми постраждали. Завдання збитків може зруйнувати взаємини і стати підґрунтям для виникнення конфлікту.

5. Баланс самооцінки та зовнішньої оцінки. У процесі соціальної взаємодії відбувається постійне оцінювання людьми один одного. Найбільш інтенсивно процес взаємооцінювання відбувається у діадах "керівник-підлеглий", "вчитель-учень".

6. Баланс відповідальності. Потенційно конфліктною є ситуація, у якій одна із сторін бере на себе занадто велику або занадто малу відповідальність. У першому випадку індивід, який взяв на себе завелику відповідальність, може відчути перевантаження, втому через необхідність виконувати додаткову роботу та відсутність підтримки. Якщо ж відповідальність занадто мала, може відчути зменшення своєї значущості, залежність від інших та втрату індивідуальності. В обох випадках можуть виникнути почуття образи та роздратованості, які лежать у основі конфлікту. Отже, однією з умов профілактики конфліктів є справедливий розподіл відповідальності.

**Вправа 3. Активність (збалансування емоційного та фізичного навантаження) «Фермер, будинок, землетрус»**

***Мета:*** активізувати увагу до інструкцій тренера, одночасно даючи можливість членам групи розім'яти м'язи та відпочити від інтелектуальної роботи.

***Хід вправи:*** тренер об’єднує учасників на трійки так, щоб пара ставала обличчям один до одного і з'єднуючи руки над головою, утворювала «дах» будинку. Третій учасник стає всередині будинку під «дахом», цей учасник буде «фермером». Учасники уважно слухають і виконують команди тренера: за командою «будинок» двійки, які утворюють «будинки», мають знайти собі інших «фермерів», які в цей час нерухомо залишаються на своїх місцях; за командою «фермер» на місці залишаються «будинки», а всі «фермери» мають знайти собі нові «будинки»; за командою «землетрус» кожний член трійки повинен знайти собі нових партнерів. Вправа повторюється кілька разів, команди лунають у довільному порядку.

**Вправа 4. Експрес-опитування**

***Мета:*** усвідомлення і вираження свого ставлення до проблеми агресивної поведінки, формування навичок розпізнавання спрямованості своїх агресивних імпульсів.

***Інструкція***

Проаналізуйте свою поведінку і постарайтеся відповісти на запитання: у якій формі (конструктивній чи деструктивній) найчастіше виявляється ваша агресивна енергія?

Подумайте, як ви вивільняєте свою агресивну енергію: даєте їй вихід чи навпаки намагаєтеся її стримувати?

Як ви ставитеся до своєї агресивної енергії: боїтеся її, насолоджуєтеся нею, отримуєте від неї задоволення?

Які ваші звичні способи розрядки?

Виконуючи вправу, слід надати можливість висловитися кожному учасникові групи, не обмежуючи його в часі й не звужуючи тематику його розповіді.

**Вправа 5. «Двозначність у виявленні почуттів»**

***Мета:*** усвідомлення двозначності чи неясності в ознаках почуттів, які не мають описового характеру.

***Інструкція.*** Об’єднатися по троє. Для кожної ситуації опишіть два різні почуття, які могли б бути виражені в цій ситуації. Порівняйте свою відповідь з відповідями інших членів вашої підгрупи. Обговоріть їх і постарайтеся зрозуміти відповіді інших. Усією групою обговоріть результати двозначного виявлення почуттів у міжособистісних стосунках.

Що відбувається, коли люди висловлюються двозначно? Як на них реагує оточення? Що вони відчувають?

Чому ви виражаєте свої почуття двозначно? За яких обставин ви висловлюється двозначно, а не описово? Якими можуть бути ймовірні наслідки цього?

**Ситуації**

Дівчина запитує свого друга: «Чому ти завжди запізнюєшся?». Що могла б сказати дівчина, щоб відверто описати свої почуття?

Ви помічаєте, що один із членів групи, який весь час говорив, раптом замовк. Що він міг би сказати, щоб відверто описати свої почуття?

Під час зустрічі в групі ви чули, як Дмитро сказав Богдану: «Ти надто багато розмовляєш». Що міг би сказати Дмитро, щоб відверто описати свої почуття?

Світлана після зауваження Анни раптом різко змінила предмет розмови. Що могла б сказати Світлана, щоб відверто описати свої почуття?

Хлопець сказав своїй дівчині: «Тобі не варто купувати для мене такий дорогий подарунок». Що міг би сказати хлопець, щоб відверто описати свої почуття?

Ви чуєте, як пасажир каже таксисту: «Чи обов'язково нам так швидко їхати?». Що міг би сказати пасажир, щоб відверто описати свої почуття?

Сергій каже Дані: «Ти справді чарівна дівчина!». Що міг би сказати Сергій, щоб відверто описати свої почуття?

**Вправа 6. Притча**

Жила собі неймовірно люта, отруйна і зла Змія. Якось вона зустріла мудреця і, вражена його добротою, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити, не завдаючи шкоди нікому. Але тільки-но люди довідалися, що Змія безпечна, стали кидати в неї камінням, тягати за хвіст і знущатися з неї. Це було справжнім лихом для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказав: «Дорогенька, я просив, щоб ти перестала завдавати людям страждань і болю, але я не говорив, щоб ти ніколи не «сичала» й не відлякувала їх».

*Рефлексія:* немає нічого ганебного в тому, щоб «сичати» на погану людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за себе і знаєте, як протистояти злу. Тільки ви повинні бути обережні й не «пускати отруту» в кров ворога. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зла у відповідь.

**Вправа 7. «Маяк»**

**Мета:** релаксація.

***Інструкція.*** Уявіть маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині острова – високий маяк. Уявіть себе цим маяком. Він стоїть так міцно, що навіть сильні вітри, які постійно дмуть на острові, не можуть похитнути його. Вдень і вночі, в гарну і погану погоду ви посилаєте потужний потік світла, який є орієнтиром для кораблів. У вас багато енергії. Промінь ковзає по океану, попереджаючи моряків про мілини. Ви – символ безпеки для людей у морі і на березі. Відчуйте внутрішнє джерело світла в собі – світла, яке є маятником і для вас.