



4. МАЙСТЕР-КЛАС



Оксана Віталіївна Дацко,
соціальний педагог вищої категорії,
НВК «Загальноосвітня школа I–III ступенів – гімназія»
медіатор, тренер, фасилітатор – кращий
соціальний педагог області (2012),
Вінницька обл.,
м. Жмеринка, Україна

ПРОГРАМА ТРЕНІНГУ «НАВИЧКИ БЕЗКОНФЛІКТНОГО СПІЛКУВАННЯ УЧНІВ»

Продовження публікації: початок у № 2 за 2016 р.

Кожна людина інтуїтивно розуміє, що таке конфлікт, оскільки він є невід’ємною частиною нашого життя. Конфлікт впливає на формування нашого характеру й світогляду, є ресурсом для нашого розвитку, а за умови його конструктивного розв’язання, взаємин між людьми. У повсякденному житті поняття «конфлікт» застосовується щодо різних явищ: від збройних сутичок та протистояння різних соціальних груп до побутових непорозумінь.

Ми називаємо конфліктом сімейну сварку, дискусію в парламенті, зіткнення внутрішніх мотивацій людини, боротьбу власних бажань, почуття обов’язку тощо. Більшість людей вважає конфлікт негативним явищем, але насправді він може зробити нас сильнішими та мудрішими, виховати волю, допомогти зрозуміти власні нові якості, зблизити з оточуючими. З іншого боку, в результаті конфліктів на емоційному рівні у людини виникає почуття гніву та роздратування, під впливом яких може виникнути депресія. У процесі конфлікту людина покладається на власний егоїзм, незважаючи на почуття та думки опонента, але згодом виснажується і прагне швидше завершити суперечку.

Тренінг «Навички безконфліктного спілкування учнів» має на меті надати учням інформацію про причини конфліктів, що виникають між однолітками, їхні наслідки та способи розв’язання і базується на відновному підході. Упродовж тренінгового заняття учасники мають можливість ділитися досвідом розв’язання конфліктних ситуацій, обдумувати певні ситуації та на практиці застосувати пропоновані нові методики реагування на них.

Загальна інформація про тренінг

Мета: надання учням інформацію про причини конфліктів, що виникають між однолітками, їхні наслідки та способи вирішення.

Завдання:

- надати інформацію про конфлікти, їхні види, форми та причини виникнення;
- ознайомити учасників із сучасними підходами до профілактики у контексті підтримки та покращення якості життя;
- відпрацювати навички проведення просвітницьких занять з попередження конфліктів, що виникають у навчальному закладі між дітьми.

Категорія учасників: учні 7–8 класів.

Кількість учасників тренінгу: 10–15 осіб.

Час, необхідний для проведення тренінгу: 3 дні.

Кількість ведучих: 1 особа (соціальний педагог).

Тренінгове приміщення: простора кімната зі стільцями, розташованими по колу та необхідним обладнанням.

Форма проведення: соціально-просвітницький тренінг.

Очікуваний результат:

- учасники тренінгу опанують навички (комунікативні, активного слухання);
- сформують позитивні висновки про альтернативи поведінки у конфліктній ситуації та нові підходи до розв’язання конфліктних ситуацій (медіацію та Коло), що базуються на врахуванні інтересів учасників конфлікту.

Домашнє завдання

«Листівка на пам’ять» – приготувати невеличку листівку з побажаннями.

День другий

Рухавка «Дружнє привітання»

Час: 5 хвилин.

Мета: налагодження дружньої атмосфери між учасниками.

Учням потрібно привітатися один з одним як: самураї, бізнесмени, білі ведмеді, справжні друзі.



День другий

Час	Діяльність	Мета	Матеріали
10:00–10:05	Рухавка «Дружнє привітання»	Налагодження дружньої атмосфери між учасниками	
10:05–10:15	Робота у парах. Вправа «Ми з ... (сусідом) вчора...»	Пригадати пройдений матеріал, підготуватися до робочого дня	
10:15–10:30	Інформаційне повідомлення. Різниця між «Ти-твердженням» і «Я-твердженням»	Формування розуміння способу формулювання власних інтересів у такий спосіб, щоб бути почутим іншою людиною	Сценарій рольових ігор «Ти-твердження», «Я-твердження», фліп-чарт з презентацією «Я-твердження»
10:30–10:45	Вправа «Я-твердження»	Відпрацювання навички формулювання «Я-твердження»	Фліп-чарт з презентацією формули «Я-твердження», вправа «Я-твердження, ручки, м'яка іграшка або м'яч
10:45–10:55	Перерва		
10:55–11:00	Рухавка «Мікс-салат»	Емоційне розвантаження, співпраця в команді	
11:00–11:30	Презентація виникнення конфліктів через поширення пліток. Вправа «Велик Іванка»	Покращення навичок уважного слухання та висловлювання власних думок. Демонстрація «викривлення» змісту повідомлень під час їх передачі	Історія «Велик Іванка»
11:30–11:40	Вправа «Рулет»	Налагодження зв'язків між учасниками, емоційне розвантаження.	Скотч
11:40–11:50	Робота у парах. Вправа «Намалюйте будинок/дерево»	Демонстрація конфлікту через непорозуміння між людьми	Папір А4, ручка або олівець (один на двох учасників)
11:50–12:00	Робота у групах. Обговорення вправи «Намалюйте будинок/дерево»	Визначення переваг та недоліків у довготривалому мовчанні між людьми, які посварилися	Фліп-чарт, маркери
12:00–12:30	Обідня перерва		
12:30–12:35	Рухавка «Борщ»	Поміняти учасників групи місцями («перемішати» групу) для налагодження дружніх зв'язків	
12:35–12:50	Презентація Кола. Історія та правила.	Надати учасникам інформацію щодо історії застосування кіл у світових та вітчизняних традиціях прийняття рішень; познайомити учасників з правилами Кола	Братина, фліп-чарт з записаними правилами Кола
12:50–13:00	Перерва		
13:00–14:30	Кола цінностей з теми: «Важливі люди у моєму житті, які допоможуть у важку хвилину»; «Моя команда, яка приймає мене таким, яким я є...»	Набуття учасниками особистого досвіду участі в Колі. З'ясування цінностей та переваг Кола	Братина, фліп-чарт, маркери
14:30–15:00	Обмін думками. Малюнок з теми: «Цей день для мене став особливим, тому що...»	Підведення підсумків, пригадування важливих подій другого дня роботи групи	Братина

Робота в парах. Вправа «Ми з ... (сусідом) вчора...» або «Гаряча картоплина»

Час: 10 хвилин.

Мета: пригадування пройденого матеріалу, підготовка до робочого дня.

Вправа «Ми з ... (сусідом) вчора...»

Соціальний педагог просить учнів пригадати, про що вони дізналися в перший день тренінгу та

обговорити в парах. Далі кожний з пари презентує те, про що дізнався від сусіда.

Вправа «Гаряча картоплина»

Соціальний педагог готує вправу заздалегідь. На аркушах А4 записує питання для учнів, що пов'язані з подіями попереднього дня тренінгу. З цих аркушів формується «Гаряча картоплина», що передається по колу з рук в руки кожного учасника. Соціальний



педагог першим говорить слово «Стоп!» і той учень, в руках якого в цей момент знаходилась «картоплина», дає відповідь на питання, розгорнувши верхній аркуш. Далі учень, який щойно дав відповідь на питання говорить «Стоп!». Гра продовжується, поки не закінчатся аркуші з питаннями. Бажано, щоб кожен учасник гри мав можливість відповісти на питання.

**Інформаційне повідомлення.
Різниця між «Ти-твердженням»
і «Я-твердженням»**

Час: 15 хвилин.

Мета: формування розуміння способу формулювання власних інтересів у такий спосіб, щоб бути почутим іншою особою.

**Інформаційне повідомлення.
Техніка «Я-твердження»**

Матеріали: сценарій рольової гри, фліп-чарт з презентацією «Я-твердження».

Соціальний педагог запрошує двох добровольців відтворити ситуацію, що описує відмінність між «Я-твердженням» та «Ти-твердженням».

Після першої сценки соціальний педагог запитує учнів, що вони помітили з точки зору мовної стилістики, міміки та жестикуляції учасників сценки. Потім, пояснює, що у цьому випадку учасники сценки використовували «Ти-твердження», що передають почуття роздратованості, докору або осуду дій іншої людини. «Ти-твердження» здебільшого налаштовують людей на захисні та агресивні реакції. Соціальний педагог запитує учнів, чи вважають вони, що Лора та Поліна зможуть владнати конфлікт? Після обговорення запрошуються добровольців для інсценування сценки № 2.

Після цього розпочинається дискусія щодо того, в чому полягала різниця між першим та другим діалогами. Соціальний педагог презентує учасникам формулу «Я-тверджень» та мету застосування цієї техніки у конфліктній ситуації, наводить декілька прикладів формулювання «Я-тверджень» (бажано з власного досвіду). Необхідно також пояснити, що за допомогою «Я-тверджень» можна передати власні інтереси, почуття стосовно ситуації, не звинувачуючи та не критикуючи при цьому опонента.

Запитання для обговорення

- У чому полягає різниця між першою та другою сценками?
- Як би ви зреагували, якщо б до вас звернулися так, як у першому випадку? У другому випадку?
- Які недоліки застосування «Ти-твердження» під час конфлікту?
- Які переваги застосування «Я-твердження» під час конфлікту?

Інформація для соціального педагога. Сценарій рольової гри

Сценка № 1. «Ти-твердження»

ЛОРА: Не можу повірити, що ти забула взяти наш плакат. Ти така забудько! Завжди запізнюєшся і ніколи нічого не робиш своєчасно! Як же нам робити презентацію?

ПОЛІНА: Але ж ти відмовилася допомагати мені минулого вечора. Через це мені довелося працювати над плакатом до ночі, і я ледве не проспала. Я так поспішала, що забула взяти плакат. Моєї провини тут немає.

Сценка № 2. «Я-твердження»

ЛОРА: Поліно, я дуже незадоволена, що в нас відсутній плакат. Без нього ми не зробимо презентацію. Мені дуже хотілося б, щоб ми отримали його ще до обіду.

ПОЛІНА: Мені дуже шкода, що я забула його дома. Я так поспішала сьогодні вранці. Чудово розумію, що без цього плакату ми не зможемо зробити презентацію. Може моя мама зможе завезти його до навчального закладу по дорозі на роботу?

Інформація для соціального педагога. Формула «Я-твердження»

Я почувуюся... (власні почуття і переживання стосовно ситуації),

коли ти... (опис конкретних дій співрозмовника, які викликають негативні емоції),

тому що... (пояснення, чому дії співрозмовника викликають такі емоції, висловлення власних інтересів),

ось чому я хочу/бажаю/хотіла б... (бажані зміни в діях співрозмовника).

Техніка «Я-твердження»

Час: 15 хвилин.

Мета: відпрацювання навички застосування «Я-твердження».

Матеріали: зошит учасника – матеріали: вправа «Я-твердження», ручки, м'яка іграшка або м'яч.

Соціальний педагог пропонує учасникам сформулювати «Я-твердження» до наведених ситуацій. Учні працюють самостійно 10 хвилин.

Після закінчення самостійної роботи, соціальний педагог зачитує одне з тверджень та кидає іграшку (м'яч) комусь із учасників, щоб він зачитав власний варіант. Доцільно дати можливість десятком учням зачитати свої варіанти одного і того ж твердження. Соціальний педагог повинен слідкувати, щоб усі частини «Я-твердження» були присутні у формулюваннях учасників. У випадку, якщо є пропуски, соціальний педагог пропонує решті учнів покращити варіант «Я-твердження», додавши ту частину, якої не вистачає.

Запитання для обговорення

- Чому важливо, щоб «Я-твердження» містило усі зазначені вище частини? Що буде, якщо пропустити одну з частин «Я-твердження»?
- Які помилки можна зробити, формулюючи «Я-твердження»?

Інформація для соціального педагога. Вправа «Я-твердження»

Спробуйте скласти та записати «Я-твердження» для наступних ситуацій:

1. Твій молодший брат постійно розкидає свої речі по кімнаті, а тобі доводиться прибирати після нього. Тобі хотілося б, щоб брат став охайнішим та прибирав сам.

2. Ти гніваєшся на свого сусіда по парті, оскільки вчора ви домовилися, що принесете по два підручники на сьогодні, але він забув. Через це ви були без



підручника на математиці, а зараз необхідно читати уривок з літератури, а книжки немає.

3. Твій знайомий має звичку постійно тебе штовхати, коли до тебе звертається – тобі це набридло, до того ж у тебе болить плече.

4. На уроці фізкультури ви грали двоє на двоє в настільний теніс у парі з товаришем. Ваш товариш відбивав усі подачі, навіть коли м'яч летів на вашу сторону – ніби він грав сам. Вас це дуже образило, адже ви домовилися грати як партнери.

Рухавка «Мікс-салат»

Час: 5 хвилин.

Мета: емоційне розвантаження, співпраця в команді.

Гра проводиться у трьох групах. Діти готують невеличкі театралізовані вистави з піснею, що містить наступні слова: «Кавуняка, кавуняка, папайя, папайя, банани, банани, мікс-салат». Групам потрібно проспівати пісеньку як: маленькі дітки, старенькі бабусі, грузинські джигіті.

Робота в парах.

Вправа «Намалюйте будинок/дерево»

Час: 10 хвилин.

Мета: демонстрація конфлікту через непорозуміння між людьми.

Матеріали: листи А-4 (один на двох), кольорові олівці (один на двох).

Соціальний педагог об'єднує групу в дві рівні за кількістю підгрупи. Перша підгрупа виходить за двері, де учасники отримують завдання: група, яка вийшла за двері повинна, повернувшись на місце, намалювати будинок. Група, яка залишилась в кімнаті – дерево. Єдина умова для обох груп – не розмовляти між собою. Після завершення вправи учасникам першої групи пропонується проаналізувати, яку поведінку демонстрували їхні візаві. Важливо, щоб усі бажані висловилися. Наприкінці доречно пояснити, що метою цієї вправи було наочно продемонструвати конфлікт, який неможливо вирішити силою і мовчанням.

Коло. Історія та правила

Час: 20 хвилин.

Мета: надання учасникам інформацію щодо історії застосування Кіл у світових та вітчизняних традиціях прийняття рішень; ознайомлення учасників з правилами Кола.

Матеріали: Мовник/Братина, фліп-чарт з записаними правилами Кола.

Соціальний педагог ознайомлює учасників з традиціями застосування кіл у різних культурах для прийняття рішень та обговорення важливих питань. Доречно звернути увагу на символи та ритуали, що використовуються під час проведення Кіл. Після завершення презентаційної частини, соціальний педагог пропонує учасникам ознайомитися з основними правилами Кола, які попередньо записані за фліп-чарті.

Історія

Традиції Кіл прийняття рішень були популярними у багатьох давніх культурах і використовувалися, як універсальний метод для обговорення важливих

питань та проблем, що поставали перед громадою. Кола не є новітньою процедурою розв'язання проблем та прийняття рішень. Це традиційна модель, яка витримала випробування часом та показала себе найкращим чином.

Традиційно батьківщиною Кола прийнято вважати Північну Америку, а саме США та Канаду, адже широковідомим є той факт, що корінні народи цієї території, американські індіанці, вирішували свої суперечки та проблеми, сідаючи в коло для відкритого та рівного спілкування. Для передачі слова від одного учасника до іншого використовувалася люлька миру.

В Україні також існував досвід проведення Кіл, адже наші пращури вважали коло природним та надавали йому сакрального змісту. Можна згадати трипільську культуру, де поважно ставилася до кола, а також скіфів, які передавали по колу Братину (зазвичай це була чаша) від старшого до молодшого, висловлюючи по черзі побажання та подяку одне одному. Пізніше Кола стали поширеними на Січі, коли відбувалися важливі зібрання козаків, а саме військові ради. Ці події засвідчено документальними джерелами, зокрема, існують такі згадки: «Старшина, вийшовши на середину, ставав на площі в один ряд, один біля одного, за старшинством своїх чинів (...) Товариство ставало за курінними отаманами навколо церкви, починаючи правий фланг від кошового та закінчуючи лівий фланг біля військового осавула, утворюючи величезне козацьке коло» (Д. Яворницький, Історія запорозьких козаків).

Особливістю проведення Кола серед козаків було те, що обговорення в ньому тривало доти, доки громада не знаходила консенсусу, прийняттого для її членів. Ця козацька традиція перегукується з сучасним розумінням процедури Кола, обов'язковим елементом якого є досягнення взаємної згоди щодо рішення, яке приймається, внаслідок відкритого та рівноправного обговорення заданої ситуації.

Окрім того, важливим елементом Кола є **Мовник** – це символічний предмет, що передається з рук в руки від одного учасника до іншого та надає право говорити. Перш ніж почати працювати в Колі, громада повинна обрати для себе Мовник. Це має бути важливий, символічний предмет, який поважатимуть усі учасники Кола. Ми пропонуємо у якості Мовника використовувати **Братину** – невелику керамічну, дерев'яну або металеву чашу – оскільки використання вона має українське коріння та духовно єднає нас із предками. **Братина**, що використовується у Колі, має символічний зміст і виконує роль своєрідного оберегу атмосфери, яка створюється між учасниками. Братина надає більше можливостей висловитися, оскільки кожному учаснику доводиться чекати моменту, коли він отримає право голосу – це дозволяє краще сфокусуватися на темі обговорення та детальніше обдумати власну відповідь. Використання Братини попереджує виникнення суперечок «один на один», оскільки кожен повинен дочекатися



свої черги для того, щоб відповісти. Братина встановлює рівність між учасниками Кола, оскільки кожен має рівні можливості як для того, щоб висловитися і бути почутим, так і для того, щоб вислухати інших. Під час обговорення проблеми в Колі учасники однаково несуть відповідальність за прийняття рішень та пошук способів примирення між присутніми. Братина створює особливі умови для досягнення консенсусу, оскільки кожний має можливість висловитися і бути почутим. Усі питання, які цікавлять учасників, можуть бути озвучені перед тим, як буде прийнято рішення стосовно ситуації, що склалася.

У Колі присутній ведучий (**хранитель Кола**) – особа, яка інформує учасників про правила, формулює питання для обговорення, слідкує за тим, щоб громада дотримувалася процедури, а також несе відповідальність за атмосферу взаємоповаги, підтримки та толерантного ставлення.

Правила Кола

➤ Мовник/Братина завжди рухається по Колу за годинниковою стрілкою («за сонцем»).

➤ Говорити має право лише той, хто тримає в руках Мовник/Братину, або учасник, який отримав особливий дозвіл ведучого (Хранителя Кола).

➤ Коли Мовник/Братина потрапили до учасника в руки, а їй/йому немає, що говорити, Мовник/Братина передається далі по Колу, а учасник має право зберігати мовчання.

➤ Жоден з учасників не має права висловитися та піти, доки Коло не завершилося.

➤ Мовник/Братина продовжує рухатися по Колу доти, доки є учасники, які бажають висловитися стосовно теми дискусії; рішення не може бути прийнятим до тих пір, доки є учасники, які бажають висловитися.

Коли учасник тримає в руках Мовник/Братину, він/вона повинен поважати мету проведення Кола та інших його учасників, висловлюючись:

- «від серця», чесно та відверто;
- з повагою до присутніх;
- стисло і лаконічно, щоб кожний мав можливість висловитися;
- дотримуватись теми, що обговорюється в колі.

Коло цінностей/презентаційне

Час: 30 хвилин.

Мета: надати учасникам можливість набути досвіду участі в Колі.

Матеріали: Мовник/Братина, фліп-чарт з записаними правилами Кола.

Соціальний педагог (Хранитель Кола) проводить ритуал відкриття Кола. З використанням Мовника/Братини, відбувається обговорення наступних питань.

1. Назвіть людину, яку ви поважаєте та її рису характеру, яку б ви хотіли у неї перейняти або, яка вас вражає – за результатами цього обговорення складається список цінностей учасників тренінгу. Список цінностей слугує орієнтиром для розуміння рис,

необхідних медіатору та засад, на яких базуються відповідні практики.

2. Згадайте та назвіть громаду/команду, де ви відчували підтримку. Якщо зможете, пригадайте ситуацію, де насправді відчували себе частиною цієї команди.

3. Опишіть свій досвід участі в Колі. Які особливості (елементи Кола) проведення Кола ви помітили? Чому ці особливості (елементи Кола), на ваш погляд, є важливими?

Після обговорення цих питань соціальний педагог (Хранитель Кола) проводить ритуал закриття Кола.

Сценарій проведення презентаційного Кола цінностей

Питання 1

Ведучий: «У кожного з нас в житті є люди, цінності або якості, які ми намагаємось сформувати у собі, певним чином перейняти, чи хоча б вони нам імпонують. Зараз я прошу згадати та розповісти про таких людей, а також про ті цінності, якими вони володіють».

Дуже важливо, щоб ведучий навів приклад такої людини, а наприкінці розповіді обов'язково наголосив на її якостях (цінностях).

Після відповідей можна поставити Братину на середину та написати на фліп-чарті слово «Цінності» та запропонувати присутнім ще раз назвати цінності, про які вони говорили. Усі вони записуються, а потім підводять підсумок.

Коло має ряд цінностей, що приймаються його учасниками під час проведення процедури. Прийняття цінностей у Колі – це важливий етап, коли кожний із членів групи має усвідомити, що він поділяє прийнятні цінності як на словах, так і в діях. Необхідно пам'ятати, що не існує більш або менш важливих цінностей. Перелік цінностей може відрізнятися, залежно від складу групи учасників та питань, що обговорюються у Колі, однак серед більш уживаних цінностей називають *повагу, чесність, співчуття, доброту, любов* тощо.

Висновки ведучого: «Я щиро вірю в те, що продовження цьому списку є. І в те, що кожний із вас буде володіти цими прекрасними людськими якостями. Роблячи будь-який вчинок, подивіться на цей список: чи є в ньому та цінність, якою ви керуєтесь? Якщо ні, то просто задумайтесь: чи потрібно це робити...»

Питання 2

Ведучий: «У кожного з нас є команди. Це ті люди, які для нас є особливими. Розкажіть, будь ласка, про ваші команди, а також про той життєвий випадок, коли ви відчували частинкою справжньої команди».

Як підсумок в Колі для дітей можна сказати: «Я вірю, що ваш клас буде справжньою командою, що кожен буде її невід'ємною частиною. А найважливіше те, щоб ваша команда проявлялась завжди, а не лише в негативних ситуаціях».

Питання 3

Ведучий: «Сподіваюся, що Коло не залишило байдужих. Пропоную поговорити про враження після участі у ньому. Який у вас настрій? Як ви почуваетесь?»



Після завершення обговорення ведучий Кола закриває його, висловлюючи побажання групі, які закінчуються словом «мир».

Запитання для обговорення

- Які переваги, на вашу думку, має Коло порівняно зі звичайним груповим обговоренням проблем?
- Як ви вважаєте, у яких ситуаціях застосування Кола може бути ефективним?

Обмін думками.

Малюнок на тему: «Цей день для мене став особливим, тому що...»

Час: 30 хвилин.

Мета: підведення підсумків, пригадування важливих подій другого дня роботи групи.

Матеріали: листки формату А4, фломастери.

Учні малюють яскраві моменти другого дня, а потім презентують власні роботи.

Домашнє завдання

«Листівка на пам'ять» – приготувати невеличку листівку з побажаннями.

*Продовження у наступному номері журналу!
До зустрічі!*

Використані літературні джерела

1. Коваль Р. та ін. Шкільна служба розв'язання конфліктів: досвід упровадження. Посібник [Текст] / Р. Коваль, А. Горова, А. Нікітчук, О. Микитюк, Ю. Ліхоліт. – К.: Видавець В. О. Захаренко, 2009. – 168 с.

2. Пірен М. Основи конфліктології [Текст] / М. Пірен. – К., 1997.

3. Воронін Г. Л. Конфлікти в школі [Текст] / Г. Л. Воронін // Соціологічні дослідження. – 1994. – № 3. – С. 94–98.

