

# Программа по обучению школьников работе медиаторами "Переговоры без поражения"

(программа школьной службы медиации)



Педагог-психолог: Саркисова Д.В.

2024-2025 учебный год

Сегодня без дискуссий, споров как обезличенных форм конфликта представить нашу жизнь невозможно. Знание психологии межличностных затруднений, конфликтов, кризисов развивает культуру человеческих отношений. Оно помогает выработке навыков общения, формирует психологическую культуру личности, помогает решать практические задачи, стимулирует эмоционально-коммуникативную сферу учащихся. Что лучше – нападать или защищаться? Если внимательно присмотреться к стилю общения подростков в конфликтных ситуациях, можно заметить типичность этого поведения.

- Для одного характерным лозунгом является: «Лучшая защита – нападение».
- Для другого – «Лучше плохой мир, чем хорошая война».
- Для третьего – «Пускай думает, что он победил».

Не для кого не секрет, что подростковый возраст это кризисный период в жизни ребенка. Идет переоценка ценностей, подросток еще не взрослый, но уже не ребенок, поэтому очень сложно ему справиться со своими чувствами, эмоциями, поведением.

Конфликты в подростковой среде, по нашим наблюдениям, возникают, как правило, из-за неумения или нежелания «встать на место другого» и с его позиции рассмотреть ситуацию, осознать возникшие противоречия.

### **Как организовать работу по обучению школьников работе медиаторами?**

**Рассмотрим проблемные вопросы: для чего, с кем, чему, кому и как** организовывать работу по подготовке школьников работе медиаторами в образовательной среде, чтобы сами учащиеся могли оказать реальную помощь сверстникам в разрешении конфликтных ситуаций.

Подготовка медиаторов – мало разработанный вид деятельности педагога-психолога, хотя важность ее в настоящий момент признается всеми. Решение данной проблемы многоаспектно и требует решения следующих проблемных вопросов:

**Следующая проблема – кого учить?** Подростков, которые являются той мощной силой, которая способна оказать помощь сверстникам, попавшим в конфликтную ситуацию. Это подростки, которые выступают посредниками в разрешении конфликтов и споров.

**Чему учить?** Данный проблемный вопрос имеет отношение к содержанию проведения работы по подготовке медиаторов из среды учащихся.

**Каким образом организовать работу по обучению? Как учить?** Этот вопрос имеет отношение, и к организации, и к методике обучения. Знания должны даваться в системе, целостно, гибко, не навязчиво, избегая противоречий. Работа должна идти не назидательно, главное, чтобы

учащиеся приняли преподносимую информацию через призму их собственных ответов. Необходимо разработать и внедрить в практику образовательных учреждений программу по обучению школьников работе медиаторами для оказания помощи по разрешению различных конфликтных ситуаций возникающих в подростковой среде.

**Кому учить?** Этот вопрос имеет непосредственное отношение к педагогическому коллективу образовательного учреждения. Конечно же, работу по обучению должен проводить педагог-психолог, имеющий знания и опыт работы в области конфликтологии. Как никто другой он призван организовывать с учащимися деятельность, основанную на конструктивном общении их друг с другом, а также со значимыми взрослыми, вырабатывая умения адекватно оценивать и находить выходы из конфликтных ситуаций, считаться с чужим мнением, понимать и принимать чужую точку зрения в групповом взаимодействии.

Перед нами встала задача – как помочь школьникам разрешать конфликтные ситуации мирным путем? На наш взгляд эффективнее будет, если сами учащиеся будут помогать друг другу в разрешении конфликтов, споров.

В этой связи мы предлагаем программу тренинговых занятий «Переговоры без поражения», которая в настоящее время находится в стадии разработки и апробирования на базе пяти муниципальных ППМС-Центров Липецкой области.

**Цель программы:** повышение у учащихся уровня толерантности к фрустрации, т.е. адекватных возможностей, порога реагирования на неблагоприятное воздействие (устойчивости) со стороны всех участников учебно-воспитательного процесса: сверстников, учителей, родителей в рамках обучения работе медиаторами с целью дальнейшего посредничества в оказании помощи сверстникам, попавшим в конфликтную ситуацию.

**Задачи:**

- Формирование ценностей и ориентация на здоровый образ жизни.
- Повышение адаптивности учащихся исходя из их социального опыта, возможностей и психического состояния.
- Формирование позитивных отношений подростка к самому себе и окружающему миру в прошлом, настоящем, будущем.
- Развитие коммуникативной, интерактивной и перцептивной сторон общения с целью предупреждения возникновения коммуникативных барьеров.
- Расширение круга видения проблемы за счет мнений других.
- Развитие способности к адекватной оценке фрустрационной ситуации и умения находить конструктивные пути выхода из нее.
- Обучение приемам снятия эмоционально-волевого напряжения.
- Развитие терпимости к различным мнениям и адекватной оценке поведения людей и событий.

- Формирование готовности в оказании помощи сверстникам по разрешению конфликтных ситуаций.

### **Структура Программы « Переговоры без поражения»:**

1 блок – диагностический (комплектование тренинговой группы, выявление лидеров).

2 блок – теоретический с элементами практики (знакомство с понятиями конфликта, спора, дискуссии. Изучение правил ведения спора, причин, видов и стадий протекания конфликта, стратегии поведения в конфликтной ситуации и пр. Подростки на практике учатся находить адекватные выходы из предлагаемых тренером часто встречающихся конфликтных ситуаций в подростковой среде по ранее собранной проблематике)

**Численность группы.** Оптимальной является группа из 16–18 человек (количество участников желательно, чтобы было четное для работы в парах и в то же время делилось на четыре для обсуждения ситуаций в четырех группах).

**Целевая группа:** учащиеся 9 – 10-х классов.

### **Структура тренингового занятия**

Каждое занятие состоит из 4 стадий.

**I стадия** – разогрев. Включает в себя: обмен участниками группы своим состоянием и настроением на начало тренинговой работы; ритуал приветствия; упражнения, направленные на снятие нервно-психического напряжения, расширение представлений подростков друг о друге, с целью создания атмосферы, располагающей к взаимодействию и открытости.

**II стадия** – групповая дискуссия, мозговой штурм, ролевая игра. Обсуждение и обыгрывание участниками фрустрационных ситуаций. Обмен мнениями из реального и конкретного опыта позволяет посмотреть на ситуацию с различных сторон, увидеть плюсы и минусы, задуматься над своим поведением, осознать его вариативность, переоценить ситуацию и выработать технику поведения по каждой проблеме с целью развития толерантности к фрустрации.

**III стадия** – рефлексия «Здесь и теперь». Подведение итогов работы. Интеграция опыта, полученного на занятии и обратная связь.

Предоставление возможности выразить свои мысли и чувства, возникшие в ходе тренинга. Ведущий может задавать вопросы для обсуждения: «Что нового Вы узнали из сегодняшней встречи?», «Что получили от занятия?», «Будет ли полезным для Вас все, что мы делали сегодня».

**IV стадия** – психологическое завершение групповой работы. Ритуал прощания.

### **Условия проведения**

Занятия проводятся в каникулярное время.

**Помещение** должно быть достаточно просторным и хорошо освещенным, где можно поставить стулья и столы.

**Продолжительность занятий** – 2–3 академических часа. Более продолжительные по времени занятия нежелательны, потому что ведут к нервно-психическим перегрузкам.

Мы предлагаем одно тренинговое занятие из выше названной программы.

### **1. Упражнение «Радуга настроения»**

*Цель:* определение настроения, с которым участники группы пришли на сегодняшнее занятие.

*Материал:* лист ватмана (см. [Приложение 1](#)), клей, материал для приклеивания в форме сердечка 8 цветов по Люшеру (синие, зеленые, красные, желтые, малиново-фиолетовые, коричневые, черные, серые).

*Инструкция:* Посмотрите на стену. Перед вами «Радуга настроения» нашей группы. Здесь мы будем дважды за встречу отмечать свое настроение: в начале и в конце занятия. Обратите внимание на стол, где лежат разноцветные сердечки: синие, красные, зеленые, желтые, малиново-фиолетовые, коричневые, черные, серые. Вам необходимо будет подойти к столу, взять сердечко которое вам понравилось и приклеить в первый квадратик.

А теперь посмотрите на радугу. Сколько разных сердечек, какое разнообразное, разноцветное настроение в нашей группе!

### **2. Упражнение «Воспроизведи позу»**

*Цель:* в результате развивается групповая сплоченность, взаимное доверие друг к другу.

*Инструкция:* Встаньте в круг. Один из участников сейчас постарается встретиться взглядом с кем-то из группы. После этого он говорит «Привет, Олег!», и показывает любое приветственное танцевальное движение. Олег вместе с остальными участниками группы повторяют имя и приветственное танцевальное движение. И так до тех пор, пока не поприветствуют каждого.

*Анализ:* Какое приветственное танцевальное движение вам больше всего понравилось? Может ли отобразить приветственное танцевальное движение внутреннее состояние человека?

### **3. Упражнение «Золотые правила нашей группы»**

*Цель:* создать комфортную, безопасную обстановку в группе, основанную на доверии, поддержке, взаимопомощи и сотрудничестве.

*Материал:* бумага формата А 4, фломастеры, лист ватмана.

*Инструкция:* Разбейтесь на четыре малых группы по принципу: радость, счастье, удача, веселье. Каждая малая группа в течение пяти минут должна подумать над правилами, по которым будет работать группа все это время. А

теперь сядем в круг, вы будете говорить ваши правила, а я их запишу на ватмане.

*Анализ:* С какими трудностями столкнулись малые группы при выработке правил? Сразу ли приступили к работе или были какие-то неясности? Как работалось в группах? Все ли принималось? Кто еще хочет внести что-либо в наши правила?

#### **4. Упражнение «Ассоциации по поводу предстоящего тренинга»**

*Цель:* показать разнообразие причин, по которым подростки пришли на этот тренинг, и услышать об их представлениях о предстоящих занятиях.

*Материал:* карточки с вопросами.

*Инструкция:* у нас в центре круга лежит стопка карточек с вопросами. Вам необходимо выйти в центр, взять одну карточку и, сразу же, не думая, закончить фразу.

Отвечать надо искренне. Если участники группы почувствуют неискренность в ответе, то вам придется взять еще одну карточку. Отнеситесь к выполнению упражнения со всей серьезностью.

#### **Карточки:**

Если бы наши занятия были животным, то это был бы...

Если бы наши занятия были растением, то это была бы...

Если бы наши занятия были насекомым, то это был бы...

Если бы наши занятия были цветком, то это был бы...

Если бы наши занятия были песней, танцем, то это была ...

*Анализ:* Трудно ли было называть ассоциации? Интересно ли было слушать остальных? Что нового вы открыли для себя? Какой из ответов вам больше всего понравился?

#### **5. Игра «Чайник»**

*Цель:* дать возможность участникам группы почувствовать агрессию.

*Инструкция:* Для того, чтобы вы немного взбодрились и был повод поразмышлять поиграем.

Предлагаю всем встать в круг близко друг к другу. Затем встаньте еще ближе, так как будто вы молекулы в воде, которая находится в нашем чайнике. Чайник поставили на газ. Вода 10 градусов (молекулы тихо начинают толкать друг друга, поворачиваться). Уменьшите круг. Вода – 30 градусов – сильнее поворачивайтесь. Еще уменьшите круг. 40 градусов – еще сильнее. Все молекулы настолько близко стоят и уже не в кругу. Вода 100 градусов – движения становятся очень быстрые.

#### **6. Мини-лекция «Понятие конфликта»**

*Цель:* в результате раскрываются теоретические основы возникновения, становления и развития аддиктивного поведения у детей и подростков.

#### **7. Упражнение «Спор»**

*Цель:* в результате снимается напряжение, уходит состояние апатии и усталости, пробуждаются жизненные силы.

*Инструкция:* Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто — слово «нет». Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Задача: настоять на своем.

*Анализ:* Кто победил в этом необычном споре? Трудно ли было настоять на своем? Какую технику вы предпринимали, чтобы добиться успеха? Как вы себя чувствуете после выполнения этого упражнения?

## **8. Дискуссия в малых группах**

*Цель:* закрепление теоретического материала.

*Материал:* 4 листа ватмана, фломастеры.

*Инструкция:* Вам необходимо разделиться на 4 малых группы следующим образом. Я на ухо каждому из вас скажу одно слово. Это будет понятие. Задача: найти своих, т.е. тех же людей, которым это же слово было сказано. Найти тихо, не вербально, любым способом.

(Подсказка: сказано будет 4 слова.)

Каждая «нашедшаяся» группа показывает пантомиму на свое слово.

**Слова:** конфликт, нападение, спор, защита.

А теперь образуйте 4 малые группы, выберете таймера, секретаря, спикера, председателя. Сейчас я вам раздам вопросы для обсуждения. Используйте при проведении дискуссии принципы мозгового штурма и соблюдайте «золотые правила группы». На работу вам дается 5 минуты.

### **Задания группам:**

**1 группа** «Напишите как можно больше ситуаций, которые приводят к конфликту»

**2 группе** «Перечислите стратегии выхода из конфликтных ситуаций»

**3 группе** «Опишите черты конфликтной личности»

**4 группе** «Перечислите виды конфликтов»

А теперь я попрошу спикеров доложить о групповых идеях, выработанных в ходе обсуждения. При проведении дискуссии используем принципы проведения мозгового штурма.

## **9. Упражнение «Я злюсь когда...»**

*Цель:* снятие напряжения, повышение эмоционального фона настроения.

*Материал:* газеты, ручки, фломастеры.

*Инструкция:* Вам предлагается три раза закончить фразу «Я злюсь, когда...». Теперь возьмите по одной газете и напишите на ней крупными буквами ваше имя. Задача состоит в том, чтобы комкать газету и проговаривать ваши

написанные фразы. Бросьте газету в центр круга. Затем продолжает следующий и так до тех пор, пока каждый из вас не выплеснет свой гнев.

*Анализ:* Поделитесь своими чувствами и настроением до и после упражнения? Сразу ли вам удалось закончить фразы? Что хотите сказать группе?

### **10. Упражнение «Игра в бумажные мячики и насколько стало легче?»**

*Цель:* снятие напряжения, повышение эмоционального фона настроения, избавление от агрессивных чувств.

*Техника проведения:* участники группы делятся на 2 группы. Принцип деления: да – нет. Проводится линия между группами. Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», группы прекращают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей.

*Анализ:* Поделитесь своим настроением. Понравилось ли упражнение? Насколько каждому из Вас стало легче после выполнения упражнения?

### **11. Упражнение «Толкалки»**

*Цель:* в результате создается атмосфера открытости и доверия. Участники обучаются канализировать свою агрессию через игру в позитивное движение, соизмерять свои силы и использовать для игры все свое тело.

*Инструкция:* Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Если же ваш партнер сдвинет вас назад, постарайтесь вернуться на свое место.

Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-либо мебель. Если вам надоест или вы устанете, крикните: «Стоп!». Когда «Стоп!» крикну я, все должны остановиться.

Ну что, готовы? Внимание! Приготовились! Начали!

*Задания:* толкайтесь, скрестив руки крест-накрест, спинами, держась при этом за руки партнера; боками, лбами, плечами и пр.

*Анализ:* Насколько вам понравилась игра? Кого вы выбирали себе в партнеры? В процессе игры вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись? Вы с партнером оба действовали честно? Что вы придумали, чтобы победить? Вы толкались во всю силу или сдерживали себя? Что вы сейчас чувствуете по отношению к своему партнеру?

### **12. Игра «Рубка дров»**

*Цель:* помочь прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание.



*Инструкция:* Встаньте в круг. Поднимите руки вверх, затем опустите их, имитируя рубку дров, при этом громко выкрикивайте «Ха».

### **13. Игра «Датский бокс»**

*Цель:* показать, что агрессивность может быть и конструктивна.

*Инструкция:* Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

*Анализ:* Кому удалось победить в этой схватке? Какую тактику использовали? Как вы себя чувствуете?

### **14. Упражнение «Тух-тиби-дух»**

*Цель:* снятие негативных переживаний, эмоций, восстановление сил, энергии.

*Инструкция:* Начните ходить по аудитории, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников группы, и сердито произнесите волшебное слово- «Тух-тиби-дух!». В это время другой участник должен, если захочет, ответить тем же — сердито-сердито произнести: «Тух-тиби-дух!». После этого продолжайте прогуливаться, подходите к другим участникам и также сердито говорите волшебное слово. Чтобы оно подействовало, важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему перед вами.

*Анализ:* Что вы чувствовали, когда вам говорили сердито волшебное слово? Трудно ли было говорить это слово другим людям? Расскажите о вашем настроении, самочувствии.

### **15. Игра «Стряхни»**

*Цель:* сбросить с себя все негативное, ненужное и мешающее.

*Инструкция:* Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как вода с собаки. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились. (Всего 30-60 секунд.)

*Анализ:* Поделитесь своими чувствами, которые возникали по мере выполнения упражнения? Понравилась ли игра?

### **16. Игра «Хорошее настроение»**

**Ведущий:** Построим 10-и этажный дом! (Дети берут воображаемые кирпичи поочередно и строят «голосом» дом)

1-й этаж!.. хор: низкая тональность голоса, «кладут кирпич»

2-й этаж!.. хор: тональность голоса повышается и т.д.

10-й этаж!.. хор: высокая тональность голоса, крик.

### **17. Игра «Добрый удав»**

*Цель:* в результате снимается эмоциональное напряжение, агрессия, снижается двигательная активность.

*Инструкция:* Постройтесь в колонну по одному. Мы с вами сейчас превратимся в доброго-доброго удава. Возьмите друг друга за талию или положите руки на плечи, и начнем медленно движение. Наш удав ползет медленно-медленно, но вдруг он стал увеличивать скорость. Ему захотелось поиграть со своим хвостом. Все быстрее и быстрее ползет удав, виляя хвостом, то вправо, то влево. Голова хочет поймать свой хвост, но это ей никак не удастся.

Устал удав играть со своим хвостом, замедлил движение. И вот он совсем остановился. А теперь погладьте впереди стоящего по плечу, голове, спине, руке, массируйте шею, спину.

### **18. Впечатления от сегодняшнего дня тренинга**

Каждый участник высказывает свои впечатления по кругу.