

## **Занятие 6. Конфликты. Переговоры. Партнерство**

### **Задачи:**

- тренировать навыки и способности слушать, вести беседу, выражать благодарность и несогласие, запрашивать помощь, убеждать и избегать влияний;
- тренировать умение выражать гнев, избегать втягивания в эмоции других;
- выносить критические замечания и принимать их последствия;
- формировать умение договариваться, находить выход из нестандартных ситуаций, активное воображение, способность выдвигать идеи;
- тренировать способность преодолевать страхи, тревоги, сомнения.

### **Рассматриваемые аспекты и вопросы:**

- эффективность коммуникации; невербальная коммуникация; групповое взаимодействие;
- стратегии поведения и убеждения;
- правила, помогающие жить в сообществе;
- рассмотрение конфликта на нескольких уровнях; конфликт – препятствие или возможность; способы разрешения конфликтов.

**Ожидаемые результаты:** сформированы базовые умения эффективной коммуникации.

### ***Рождение идеи (10-15 мин.)***

#### **Инструкция:**

Группа разбивается на тройки. Каждый участник тройки говорит по одному слову, обозначающему предмет или действие. Затем один из троих в группе выдвигает идею, что можно было бы сделать с этими тремя предметами или действиями, какой бизнес можно на этом построить. Следующие три слова предназначаются следующему участнику. По очереди свои идеи должен предложить каждый из участников тройки.

#### **Рефлексия:**

Обсуждаем в общей группе, чья идея была интереснее. Понравилось ли упражнение участникам? Про что оно оказалось для них? Готовы ли они к рождению, а главное принятию идей других людей?

Эта работа показывает, насколько участники восприимчивы к идеям других, готовы ли они поддержать идею и «выжать сок из лимона».

### ***Три вещи, которые понадобятся (10-15 мин.)***

**Материалы:** мяч.

#### **Инструкция:**

Это задание развивает умение находить выход из нестандартных ситуаций. Все становятся в круг. Ведущий бросает одному из участников мяч со словами: «Я тебя посылаю на необитаемый остров. Какие три вещи тебе там понадобятся?» Он быстро дает ответ и

бросает мяч следующему участнику, задавая при этом аналогичный вопрос и называя, куда он зайдет своего товарища по игре. Варианты: на небо за звездочкой, в желтый туман, в Зазеркалье, в заброшенный замок, за тридевять земель, «туда, не знаю куда», в Волшебную страну болтунов, в холодильник и т.д.

### **Правила, помогающие жить в сообществе:**

1. Не согласен – обоснуй!
2. Помни, пока ты тратишь свое время на умничанье на чужой территории, твоя зарастает бурьяном.
3. Старайся изо всех сил переплавить свою беспомощную зависть в стремление к собственному развитию.
4. Молчание – золото.
5. Зависть – это твоя скорбь о благополучии ближнего.
6. Сравнивая себя с кем-нибудь, кто кажется тебе в чем-то выше тебя, ты должен помнить: просто этот человек выражает себя чуть эффективнее, чем ты. У других всегда можно многому научиться.
7. Стань маньяком записей.

### ***Минное поле (30 мин.)***

**Материалы:** распечатанная схема игры ([Приложение 10](#)), малярный скотч шириной 1,5 см.

#### **Инструкция:**

У ведущего распечатанная схема «минного поля». На полу с помощью малярного скотча выклеена эта же схема, но без обозначения «заминированных» клеток. Все игроки по очереди должны пройти через «минное поле», не наступив на «мину» (каждому дается по три попытки, а если группа большая, то по одной). Когда игрок ступает на «мину» (согласно схеме ведущего), ведущий сообщает ему об этом, и игрок возвращается на исходное место. Тот игрок, которому удалось перейти поле, ждет остальных участников по другую сторону поля. Ходить можно по клеткам влево, вправо, по диагонали, но перешагивать через клетки нельзя.

Постепенно игроки запоминают «безопасные» клетки и проходят по ним, а до этого они учатся на собственном опыте и опыте других.

#### **Рефлексия:**

Ведущий спрашивает, что чувствовали участники, когда наблюдали за тем, как задание выполняли другие? Что они чувствовали, когда сами выполняли задание? В каком из этих двух случаев их переживания особенно усиливались?

Прожитые в игре чувства не стоит забывать, когда мы поручаем в реальной жизни кому-то что-то делать впервые. ***Знать и контролировать не труднее, чем делать самому!***

## **Козлятушки-ребятушки (60 мин.)**

### **Инструкция:**

*Сейчас мы выберем среди вас четырех козлят и пятерых гостей. Среди гостей будут три волка, но мы с вами не будем знать, кто из них кто (друг другу они тоже не должны это сообщать).*

*Мама козлят ушла по делам и оставила их одних в доме, наказывая никому не открывать дверь и никого не впускать. Но дети есть дети... Поэтому в нашей игре они пускают в дом кого-то из гостей (хотя бы двух – это обязательное условие игры).*

*Гости по очереди приходят и просят козлят впустить их в дом, принимая разные роли и приводя доводы, почему их можно и нужно впустить. Козлята выслушивают каждого, а затем решают, впускать гостя или не впускать, все время помня о том, что их задача – выжить, пока мамы нет дома.*

### Рекомендация для ведущего:

Роли гостей и волков можно распределить путем тайной жеребьевки. Ни те, ни другие не должны выдавать себя друг другу.

### **Рефлексия:**

Обсудите, какие стратегии поведения и убеждения отпугивают, а какие привлекают (например, угрозы и чрезмерная эмоциональность настораживают и отталкивают; обращение к конкретным лицам эффективнее, чем ко всей группе, и т.д.). Поговорите о том, что во внешнем виде и в поведении говорящих заставляет слушателей верить им, порассуждайте о стереотипах восприятия внешности.

## **Музыкальный диалог (30 мин.)**

**Оборудование:** музыкальные инструменты.

### **Инструкция:**

В центре круга – два стула спинками друг к другу. Ведущий просит вызваться выполнять это упражнение того, который уже давно хотел сказать что-то своему товарищу, но до сих пор по каким-то причинам так на это так и не решился (например, хотел ему в чем-то признаться, доверить тайну, попросить о чем-то, высказать ему что-то и т.д.). Он должен выбрать музыкальный инструмент, с помощью которого все «скажет», и пригласить того, кому будет говорить. Приглашенный для диалога тоже берет музыкальный инструмент. Вся группа наблюдает за «разговаривающими» и пытается понять, о чем они говорят.

### **Рефлексия:**

Удался ли диалог? О чем был разговор, по мнению группы? Догадался ли приглашенный для диалога участник о том, что ему хотел сказать его собеседник? Трудно ли было таким образом общаться? Что для каждого труднее в общении: понять эмоции или суть разговора?

## **Симфония конфликта (30 мин.)**

**Материалы:** музыкальные шумовые инструменты.

### **Инструкция:**

В этом упражнении ребятам предоставляется возможность понять и преодолеть эмоциональные предпосылки вступления в конфликт и выхода из него.

- *В ситуации спора, ссоры или конфликта мы повышаем голос, кричим, а иногда применяем и физическую силу. Сейчас мы разобьемся на пары. Каждый возьмет в руки один музыкальный инструмент. В парах вы будете ссориться и спорить, только необычным способом – с помощью музыкальных инструментов, то есть озвучивать спор. Слушайте внимательно. Постарайтесь понять, о чем говорит инструмент партнера, и только после этого вступайте в спор. Используйте все возможности музыкального инструмента – от тихого сопротивления до яростного возмущения. Попробуйте изобразить, когда почувствуете необходимость, как звучит физическая агрессия, например драка.*
- *А теперь разобьемся на две группы. Это уже конфликт двух групп (стенка на стенку). Спорим и ссоримся – только с помощью музыкальных инструментов. Начинаем по команде ведущего. А как звучит групповая драка?*
- *Снова делимся на пары, и теперь ваша задача – начать спор, а затем постараться выйти из него, остановить конфликт или драку. Используем только музыкальные инструменты.*

### **Рефлексия:**

Как звучит симфония конфликта? Что в споре или ссоре усиливает агрессию, как это проявлялось с помощью инструментов? Как звучит групповой конфликт? Как мы понимаем, что конфликт угасает или нарастает? Какие звуки помогли выйти из конфликта?

### Рекомендации для ведущего:

Конфликт: препятствие или возможность? Зрелая личность НЕ избегает неприятных ситуаций. Она всесторонне исследует конфликт. Остается осознанной. Разрешает конфликт путем открытого взаимодействия. Освобождается от него (достигает состояния эмоционального баланса и ментального спокойствия).

Любой конфликт можно попробовать увидеть через образ: боксерский клинч, бой без правил, шахматная партия, перетягивание каната, погоня, спор детей в песочнице, железный занавес, кто кого перехитрит или что-то другое.

Представление конфликта через метафору помогает глубже понять ситуацию, обнаружить стратегию конфликтующего или бессознательно выбранную им роль, подсказывает выход в контексте выбранной метафоры.

### ***Тух-тиби-дух! (5-8 мин.)***

Это упражнение предлагает еще один способ выхода из конфликта, преодоления эмоций злости и раздражения.

### **Инструкция:**

*Сегодня вы узнаете волшебное заклинание против обид, разочарований и всего, что портит настроение. Чтобы проверить, как оно действует, вам необходимо сделать следующее.*

*Начните передвигаться, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь возле кого-то из участников группы и трижды сердито-сердито скажите*

*ему волшебное заклинание: «Тух-тиби-дух!» В это время участник, которому вы это говорите, стоит молча и слушает вас. Ответить он ничего не должен. Он может ответить вам только тем же – трижды сердито произнести: «Тух-тиби-дух!»*

*После этого продолжайте прогуливаться, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь еще и снова сердито-сердито произносите это заклинание. Чтобы оно подействовало, важно произносить его не в пустоту, а именно человеку, стоящему перед вами.*

#### **Рефлексия:**

*Понравилась ли вам эта игра? Какой эффект вы обнаружили? Чувствуете ли вы себя иначе – не так, как в начале игры?*

*В этой игре заложен комический парадокс: хотя это выражение вы должны произносить сердито, в какой-то момент оказывается, что вам трудно сдержать смех. Помните, что так и в жизни: когда кто-то сердится, его злость и раздражение могут оказаться очень смешными для другого.*

### **Дерево: от части к целому (30-40 мин.)**

Это упражнение способствует развитию навыков невербальной коммуникации, переживанию группового взаимодействия, осознанию своей роли в группе, дает возможность провести диагностику слаженности и эффективности команды.

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, цветные карандаши или краски, кисти, скотч; техника для воспроизведения музыки.

#### **Инструкция:**

Задача группы – нарисовать дерево. При этом готовый рисунок должен представлять собой дерево, составленное из частей. Каждый участник на своем листе бумаги должен нарисовать какую-либо часть дерева. Главное условие – не разговаривать друг с другом, не договариваться, кто какую часть дерева будет рисовать. Следует постоянно иметь в виду, что целью является целостный общий рисунок дерева.

Ведущий наблюдает за тем, кто какую часть выбрал для рисования. Если несколько ребят рисуют одну и ту же часть, он обращает внимание на то, чья идея побеждает в результате, когда части будут соединяться в один рисунок. Какие усилия прилагает каждый для того, чтобы защитить свое видение (ствола, кроны, корней и т.д.)? Какие элементы привносит каждый в общую картину?

#### **Рефлексия:**

- *Каков твой вклад в целое, в чем он выражается?*
- *Ты воспринимаешь свой рисунок как часть целого?*
- *Переместись в свой рисунок, представь, что ты – это он: как ты чувствуешь себя в этом месте (например, с краю или посередине)? Каковы твои отношения с соседями? Занимаешь ли ты в своей группе аналогичное место (например, с краю или в середине)? Доволен ли ты своим «местом»?*
- *Теперь выбери для себя другую часть дерева – ту, которая тебя особенно привлекает, и помести себя туда. Как ты чувствуешь себя на этом месте, что теперь ты привносишь в целое?*
- *У тебя появились какие-то новые чувства, возможности? Что ты можешь делать и чувствовать, чего не мог до этого?*

### ***Коэффициент Лосада***

Одним из главных факторов успеха любой команды является соотношение позитивных и негативных моментов во взаимодействии ее членов. Число, которое показывает это соотношение и характеризует качество коммуникации в команде, назвали коэффициентом Лосада (по имени психолога Марсиала Лосада). Минимальный показатель, при котором команда считается достаточно эффективной, равен 2,9: то есть на одно негативное проявление коммуникации (упрек, оскорбление, выражение недовольства и т.д.) должно приходиться в среднем около трех позитивных (например, похвала, поддержка, одобрение). Если этот показатель меньше трех, то в команде формируется негативная, «кислотная» среда. Группы, в которых этот коэффициент составляет от 6 до 8, считаются максимально эффективными. Если он намного больше, то эффективность уже снижается – не доносится информация о минусах.

### ***Доброе слово***

Среди добрых слов есть настоящие бриллианты. Это те слова, которые сказаны искренне, с любовью и вовремя. Как дать качественную обратную связь другому в своем коллективе:

- когда вы благодарите человека за что-то, говорите о конкретных фактах;
- объясните, почему для вас имеет особую ценность то, о чем вам говорит этот факт;
- позвольте человеку почувствовать вашу благодарность и признательность – расскажите о своих чувствах.

Тот, кто умеет говорить добрые слова, – очень ценный человек. За несколько секунд такой человек может создать большую – невидимую, но ощущаемую многими – ценность.

### ***Завершение. Compliment товарищу (60 мин.)***

#### **Инструкция:**

Пространство аудитории организовывается, как в театре. Ставятся стулья для зрителей и для того, кто будет сидеть перед ними.

Каждый по очереди выходит и присаживается на стул перед «зрителями». Остальные по желанию могут сказать ему что-то хорошее – за что они его любят и уважают.

Критиковать и насмехаться запрещено!