



***Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №140 с углубленным изучением отдельных
предметов***

620147, Свердловская обл., г. Екатеринбург, пр. Решетникова 10

тел.(343) 22-77-140

Методическая разработка тренинга «Техники бесконфликтного общения»

Семерикова Ильяна Викторовна,
учитель

Контактный телефон: +79533844024

г.Екатеринбург, 2025г.

I ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Эмоции играют ключевую роль в жизни каждого человека, влияя на поведение, принятие решений и взаимодействие с окружающими. В современном мире, где стресс и эмоциональные перегрузки стали нормой, умение управлять своими эмоциями становится важным навыком. Неспособность контролировать эмоции может привести к конфликтам, ухудшению отношений и снижению качества жизни. Данное мероприятие направлено на повышение эмоциональной грамотности участников, развитие навыков управления эмоциями и предотвращение конфликтных ситуаций. Оно также пропагандирует здоровый образ жизни и позитивную социальную активность, что способствует формированию гармоничной личности.

Цель: познакомить участников с ролью эмоций в жизни человека, научить их распознавать и управлять своими эмоциями в повседневных ситуациях, а также пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Рассказать о функциях эмоций и их значении в жизни человека.
2. Познакомить участников с техниками управления эмоциями: "СТОП-навык" и "Я-высказывание".
3. Отработать полученные навыки на практических примерах.
4. Сформировать у участников осознанное отношение к своим эмоциям и поведению.
5. Пропагандировать здоровый образ жизни и позитивную социальную активность.

II ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ПРАКТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ

Мероприятие поможет участникам:

- Лучше понимать свои эмоции и их причины.
- Научиться управлять своими реакциями в стрессовых ситуациях.
- Улучшить качество общения с окружающими.
- Снизить уровень конфликтности в повседневной жизни.
- Осознать важность здорового образа жизни и активного досуга.

Практические упражнения и кейсы позволят участникам закрепить полученные знания и применять их в реальной жизни.

Целевая аудитория:

- Учащиеся средних и старших классов.
- Студенты.
- Молодые специалисты.
- Все, кто интересуется психологией и стремится улучшить свои

навыки управления эмоциями.

Материально-техническое обеспечение

- Проектор и экран для презентации.
- Раздаточные материалы (буклет, бланки для упражнений).
- Флипчарт и маркеры.
- Ноутбук или компьютер для демонстрации презентации.

Подготовительная работа

- Подготовка презентации по теме.
- Разработка раздаточных материалов.
- Подготовка кейсов для практической работы.
- Проведение тестового запуска презентации и технического

оборудования.

Форма проведения мероприятия

Интерактивный семинар с элементами тренинга.

III ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

Тренинг «Техника бесконфликтного общения»

1. Введение (10 минут)

- Приветствие участников.
- Краткое введение в тему: "Как эмоции влияют на наши действия".
- Обсуждение важности эмоций в жизни человека.

2. Теоретическая часть (20 минут)

- **Функции эмоций:**
 - Сигнальная — эмоции сигнализируют о состоянии.
 - Оценочная — связана с оценкой окружающего мира.
 - Побудительная — эмоции побуждают к действиям.
 - Коммуникативная — передача переживаний через мимику и действия.
 - Подкрепляющая — закрепление значимых событий в памяти.
- **Основные эмоции человека:**
 - Радость, удивление, грусть, страх, гнев, стыд.
- **Роль отрицательных эмоций:**
 - Отрицательные эмоции помогают выживать, сигнализируя об опасности или неудовлетворённых потребностях.
 - Положительные эмоции кратковременны, а отрицательные — длительны.

3. Практическая часть (40 минут)

- **Техника "СТОП-навык" (Приложение 1):**
 - **С** — стойте, когда чувствуете, что эмоции берут верх.
 - **Т** — только шаг назад, чтобы успокоиться и обдумать ситуацию.
 - **О** — осмотритесь, наблюдайте за происходящим вокруг и внутри себя.

- **П** — попытайтесь действовать осознанно, задавая себе вопросы:
"Что я хочу от этой ситуации? Каковы мои цели?".

- **Разбор кейса: "Школьный коридор".**

- Ситуация: Иван случайно толкает Михаила.
- Варианты развития событий:
 1. Михаил реагирует агрессивно, что приводит к конфликту.
 2. Михаил использует "СТОП-навык", анализирует ситуацию и избегает конфликта.

Техника "Я-высказывание" (Приложение 1):

- Описание ситуации без эмоций.
- Описание своих чувств.
- Объяснение причин чувств.
- Предложение альтернативных вариантов поведения.

Практическое упражнение: "Мама и дочь".

- Ситуация: мама ругает дочь за немытую посуду.
- Участники предлагают, как можно использовать "СТОП-навык" и "Я-высказывание" для разрешения конфликта.

4. Заключение (10 минут)

Подведение итогов.

Раздать буклеты (Приложение 2)

Ответы на вопросы участников.

Рекомендации по дальнейшему развитию навыков управления эмоциями.

IV ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, мероприятие достигло поставленных целей и задач. Участники получили не только теоретические знания, но и практические инструменты для управления своими эмоциями в повседневной жизни. Это позволит им снизить уровень конфликтности, улучшить качество общения и повысить осознанность в отношении своих эмоций и поведения.

В заключение можно отметить, что развитие эмоциональной грамотности и навыков управления эмоциями — это важный вклад в формирование здорового общества, где каждый человек способен конструктивно решать конфликты, поддерживать позитивные отношения и вести активный, насыщенный образ жизни.

Тренинг был успешно проведен в МАОУ СОШ № 140 для учащихся 9-11 классов, так же в рамках межведомственного квеста «Твоя жизнь – твоя ответственность!», направленного на формирование осознанного отношения к личной безопасности и ответственности среди учащихся среднего и старшего звена.

Кроме того, в рамках Недели родительской компетенции, организованной на базе МАОУ СОШ № 140, тренинг был проведен для всех заинтересованных родителей Ленинского района. Мероприятие было направлено на повышение уровня родительской грамотности и компетенций в вопросах воспитания и взаимодействия с детьми.

Оба мероприятия получили положительные отзывы от участников и способствовали достижению поставленных образовательных и просветительских целей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Изард К. Эмоции человека. — М.: Издательство МГУ, 1980.
2. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2008.
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Смысл, 2005.
4. <https://www.psychologos.ru> — Психологический портал.
5. <https://www.b17.ru> — Статьи и материалы по психологии.

<p>С стойте, когда чувствуете, что эмоции вот вот возьмут верх - остановитесь буквально. Замрите, не двигайтесь. Это поможет предотвратить импульсивный порыв. Помните, что именно вы хозяин своих эмоций, а не наоборот.</p> <p>Т только шаг назад. В трудной ситуации сложно думать как справляться здесь и сейчас. Позвольте себе немного успокоиться и обдумать, сделав шаг назад: мысленно или физически. Сделайте глубокий вдох.</p> <p>О осмотритесь. Наблюдайте за тем, что происходит вокруг вас, снаружи и внутри вас.</p> <p>П попытайтесь действовать осознанно. Задайте вопросы себе: "Что я хочу от этой ситуации? Каковы мои цели? Какой мой выбор сделает ситуацию лучше? Что будет эффективно?"</p>	<p>«я – высказывание»</p> <p>1. ФАКТ — когда я вижу, что посуда не вымыта... — когда люди опаздывают...</p> <p>2. ЧУВСТВО — Я злюсь... — Меня раздражает...</p> <p>3. ЖЕЛАНИЕ — Мне хотелось бы, чтобы был порядок в доме... — Я хочу встречаться вовремя...</p> <p>4. ПОСЛЕДСТВИЯ — и тогда мы сможем найти общий язык. — и тогда наши отношения будут теплее.</p>
<p>С стойте, когда чувствуете, что эмоции вот вот возьмут верх - остановитесь буквально. Замрите, не двигайтесь. Это поможет предотвратить импульсивный порыв. Помните, что именно вы хозяин своих эмоций, а не наоборот.</p> <p>Т только шаг назад. В трудной ситуации сложно думать как справляться здесь и сейчас. Позвольте себе немного успокоиться и обдумать, сделав шаг назад: мысленно или физически. Сделайте глубокий вдох.</p> <p>О осмотритесь. Наблюдайте за тем, что происходит вокруг вас, снаружи и внутри вас.</p> <p>П попытайтесь действовать осознанно. Задайте вопросы себе: "Что я хочу от этой ситуации? Каковы мои цели? Какой мой выбор сделает ситуацию лучше? Что будет эффективно?"</p>	<p>«я – высказывание»</p> <p>1. ФАКТ — когда я вижу, что посуда не вымыта... — когда люди опаздывают...</p> <p>2. ЧУВСТВО — Я злюсь... — Меня раздражает...</p> <p>3. ЖЕЛАНИЕ — Мне хотелось бы, чтобы был порядок в доме... — Я хочу встречаться вовремя...</p> <p>4. ПОСЛЕДСТВИЯ — и тогда мы сможем найти общий язык. — и тогда наши отношения будут теплее.</p>