**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №14» имени А.М. Мамонова**

**Тренинговое занятие «Я - МЕДИАТОР»**

**для медиаторов службы школьной медиации**

 **Разработала**

**Лапушкина О.В., руководитель МО классных руководителей, медиатор**

**Старый Оскол**

**2022**

**Тренинговое занятие «Я - МЕДИАТОР» для медиаторов службы школьной медиации**

**Цель**: способствовать формированию умения анализировать различные ситуации, давать оценку поступкам, выражать эмоции и чувства.

 **Упражнение «Снежный ком»**

Первый человек называет свое имя и предмет (любимое занятие, любимое блюдо, любимая музыка, прилагательное о себе), второй – повторяет все, что сказал первый и то же самое рассказывает о себе и т.д.

 **Упражнение «Галерея эмоций»**

Ведущий (педагог) приглашает посетить галерею эмоций (на доске развешены плакаты-фотографии «Эмоции и чувства»).
- Здесь представлены фотографии. Попытайтесь увидеть эмоции, которые выражены на этих фотографиях. Названия эмоций написаны на карточках. Вам нужно будет взять карточку и найти фото, соответствующее данной эмоции. Количество карточек, с которыми вы будете работать, вы определяете сами». (Карточки – обида, грусть, удивление, решительность, ужас, увлеченность, восхищение, горе, тревожность, опасение, интерес, радость, азарт.) Таким образом, под каждой фотографией появляются названия 2-4 эмоций. После производится обсуждение и проверка.
Почему на всех фотографиях изображены дети?
- Внимание! Сейчас я вам предлагаю поучаствовать в блиц-опросе:
1.Согласно классическому описанию, этому чувству соответствуют немного вытянутые губы, приподнятые и вытянутые брови, приподнятые и вытянутые верхние веки, напряженные нижние веки. Автору это напомнило русскую народную поговорку. Назовите это чувство. (Страх)
2.На одной из картин Васнецова изображены две птицы с человеческими лицами. В названии картины, помимо имен птиц – Сирин и Алконост – упоминаются две базовые противоположные эмоции. Назовите их. (Печаль и Радость)
3.Эта эмоция возникает при неожиданных ситуациях. Если ситуация оказалась безопасной, она переходит в интерес, если приятной – в радость, если опасной – в страх. Назовите эмоцию. (Удивление)
4.На всех трех фотографиях выражена одна и та же эмоция Назовите ее. (Отвращение)
5.Внимание, отрывок из диалога.
Консультант. Что ты почувствовал, когда узнал, что тебя обманывают.
Клиент. Ну, вы, наверное, сами можете догадаться.
Консультант. Я могу догадаться только о том, как я бы чувствовал себя на твоем месте. Но было бы неплохо, если бы твои ощущения ты бы назвал сам.
Клиент. Да я просто чуть не избил его! Я почувствовал … обалдение. (Злость, возмущение) Проверка ответов. В подарок – улыбка-наклейка.

 **Упражнение «Отражение чувств»**

Необходимо определить чувство, которое скрывается за высказыванием и спросить о нем. Например, Ты ощущаешь себя обиженным? Ты чувствовал обиду? Тебе обидно?

- Может быть, я сделала что-то не так? Неуверенность, тревожность, сомнение.

- Я ей пытался объяснить, что ни в чем не виноват, а она как набросилась, как давай орать, ну я и не выдержал. Раздражение, обида, возмущение, злость.

- Теперь я хотя бы могу сидеть на уроках. Пусть не разговаривают, зато не обзываются. Успокоение, уверенность.

- Как она могла так поступить со мной, я же была ее подругой. Сожаление, обида, унижение, предательство.

- Он обозвал мою сестру, а я что молчать должен? Гнев, возмущение.

-Я ничего не делал, просто мне хотелось после его слов ему треснуть. Злость, гнев, раздражение.

- Я не понимаю, что я сделал не так, почему он так поступил. Сомнение в своих действиях, неуверенность, бессилие.

-Не хочу я с тобой разговаривать ни о чем, оставьте меня в покое. Обида, раздражение, злость.

-А если он снова начнет обзываться. Тревожность, беспокойство, страх.

-Я все делаю неправильно! Страх, раздражение, огорчение.

-Это все глупости! Обида, злость, возмущение.

-Я больше не пойду в школу! Тревога, обида, страх, протест.

 **Упражнение «Способы поведения в конфликте»**

Какие способы поведения в конфликте вы знаете? (наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта)

Какой способ применяется в восстановительных технологиях, что в нем привлекает? («обсуждение», т.к. эмоциональное состояние в данном случае наиболее позитивное).

 **Упражнение «Отражение потребностей»**

Представь себе, что ты ведешь программу примирения. Твой собеседник произносит следующую фразу. Что скажешь ты ему?

Начинай фразу со слов: «Тебе важно, чтобы …»

- Я не люблю, когда на меня кричат. Он не имеет права. «Тебе важно, чтобы тебя уважали. Тебе важно, чтобы с тобой разговаривали нормальным тоном».

-Если я с ним помирюсь, то все будут считать, что он победил, а я проиграл. «Тебе важно победить. Тебе важно не потерять свой авторитет».

-Я не думаю, что наша встреча что-то изменит. «Тебе важно рассмотреть разные варианты решения ситуации. Тебе важно самостоятельно решить этот вопрос».

-Почему он заставляет носить то, что мне не нравится? Я хочу носить одежду, какую хочу. «Тебе важно самому принимать решения».

-Я ему хочу ответить тем же. Пусть знает, как мне было. «Тебе важно восстановить справедливость. Тебе важно постоять за себя».

-Я даже не знаю, что и рассказать, я вроде бы ничего плохого и не делал. «Тебе важно обдумать, чтобы рассказать. Тебе важно избежать наказания».

-А почему я-то должна извиняться. Он должен. «Тебе важно доказать, что он виноват».