**Тема:** «Учимся ссориться культурно или искусство управления конфликтом»

**ВВЕДЕНИЕ (Михаил и Наталья Диль)**

*Ведущие выходят на сцену. Здороваются стоя.*

Михаил: Добрый вечер, дорогие друзья!

Наталья: Мы рады встрече с вами!

Михаил: Наш зал похож на зимний парк. Это место располагает к общению, поэтому, мы предлагаем вам в самом начале нашей встречи познакомиться с парой, которая оказалась рядом с вами.

Наталья: Пока будет играть тихая мелодия расскажите друг другу о вашей семье. Как давно вы женаты и как познакомились друг с другом. Буквально 5 минут, пожалуйста.

*Играет тихая музыка, пары знакомятся друг с другом*

Наталья: Теперь, когда мы познакомились друг с другом, общаться будет приятнее и легче, не правда ли?

Михаил: Для того, о чем мы сегодня будем говорить не нужна большая подготовка, потому что мы все уже умеем это;

Наталья: Мы просто почему-то перестаем использовать эти способности в отношениях с близкими.

*Ведущие садятся на скамейку, которая стоит посреди сцены и продолжают диалог.*

Михаил: Вы уже, наверное, догадались, что мы говорим о хороших манерах.

Наталья: То есть, нам нужно обращаться со своей половинкой с тем же уважением, какое мы оказываем гостю или человеку мало знакомому.

*В этот момент мимо скамейки проходит человек и роняет какой-то листок:*

Наталья: «Ой, подождите, вы уронили этот листок. Возьмите, пожалуйста»

*Человек благодарит, улыбается и уходит со сцены, и в этот момент второй ведущий беря все свои бумаги, встает и часть из них роняет на пол (взять с собой на сцену папки и бумагу).*

Наталья: «Что с тобой такое? Ты постоянно что-то роняешь. Не надо быть таким рассеянным, соберись. Что люди подумают?».

Михаил: Вот так, мы внимательны к чувствам чужих людей, но не к чувствам своих близких…

Наталья: Да уж, когда гость, например, проливает сок, мы говорим: «Ничего страшного. Хотите еще стакан?» И мы не говорим: «Ты только что испортил мою лучшую скатерть. Можешь ты сделать хоть что-то правильно? Больше никогда не приглашу тебя к себе домой».

Михаил: Вот как еще это порой у всех нас бывает:

**Сценка:** *Пара ожесточенно ссорится:*

*Катя:* Сколько можно повторять. Это все равно без толку. Ты ведь меня не слушаешь!

*Паша:* Как можно слушать это бесконечное нытье! Ты ведь не разговариваешь нормально. Ты постоянно чем-то недовольна. Просто достала меня уже!

*Вдруг звонит телефон. Муж поднимает трубку звонящего телефона и вдруг превращается в саму любезность:*

*Паша:* «Здравствуй. Да, было бы замечательно встретиться. Никаких проблем, вторник подойдет. Да, мне очень жаль, что тебе не досталась эта работа. Наверное, ты очень огорчен. Хорошо, при встрече поговорим. Пока»

 *Как только разговор закончился, он снова начинает непримиримо и жестко разговаривать со своей супругой.*

 *Паша:*  В общем, все, хватит! Я больше не хочу слушать, как ты жалуешься и ноешь. Это безумно раздражает.

 *Катя:*  Ты только для всех вокруг добрый, а на самом деле ты…!

*Пара уходит со сцены, ведущие поднимаются.*

Михаил: Конечно, так быть не должно – и это в наших интересах.

Наталья: Пока будет идти наша встреча, помните, что от нас требуется не больше, чем требуется при общении с любым мало-мальски знакомым человеком.

Михаил: При этом, важно конечно помнить, что речь идет об отношении к человеку, который решил разделить с нами всю нашу жизнь.

Наталья: Но, прежде, чем мы продолжим обсуждать эту важную тему, давайте послушаем пение, которое приготовили Станислав и Елена. Оно подарит нам романтический настрой. Пожалуйста!

***ПЕНИЕ***

**1 часть/ СМЯГЧИТЕ НАЧАЛО РАЗГОВОРА**

Владимир: Как быстро летит время, совсем недавно мы с тобой встретили новый 2023 год, а уже почти конец января.

Светлана: Ты знаешь, недавно опять услышала фразу: «Как встретишь новый год, так его и проведешь», ты в это веришь?

Владимир: Нет, я в это не верю, но, мне кажется, что если это выражение немного перефразировать, то тогда, оно будет иметь намного больше смысла…

Светлана: Что ты имеешь в виду?

Владимир: Я думаю, что «Как конфликт начнешь, так его и проведешь!»

Светлана: Ты хочешь сказать, что исход конфликта зависит от того, как мы начинаем разговаривать друг с другом?

Владимир: Да! И есть слова, которые точно лучше не говорить!

Светлана: Например?

Владимир: Давай, лучше попросим наших гостей в своих группах найти ответ на этот вопрос и предложить его всем.

Светлана: Хорошо. Друзья, мы предлагаем вам пообщаться друг с другом и предложить свой вариант ответа на вопрос «Как лучше не начинать обсуждение сложного вопроса?»

Владимир: У вас будет 3 минуты на обсуждение, пожалуйста! (*нужен человек, который будет засекать время*)

ЗАДАНИЕ ПАРАМ

Светлана: Теперь мы предлагаем вам поделиться своими ответами со всеми, один человек из каждой группы, пожалуйста. (*кто-то подает микрофон каждой группе)*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Владимир: Спасибо за ваше активное участие и за то, что делитесь своим опытом и мудростью.

Светлана: Мы со своей стороны обобщим, и возможно добавим еще несколько пунктов.

Владимир: Вот, некоторые советы, которые помогут вам смягчить начало разговора (показываем слайды)

Светлана: **Жалуйтесь, но не обвиняйте**. Говорите о ситуации, о действиях, но не о личности партнера.

Владимир: Например, вот такая ситуация: Предположим, вы сердитесь, что ваш супруг настоял на приобретении собаки, несмотря на ваши возражения.

Светлана: Он обещал, что будет убирать за ней. Теперь же вы находите следы собачьей жизнедеятельности по всему двору.

Владимир: Этого, конечно, достаточно для жалобы.

Светлана: Вы можете сказать: «Во дворе грязно. Мы ведь договорились, что ты будешь убирать за Рэксом. Мне все это совсем не нравится».

Владимир: А вот говорить:

Светлана: «Эй, у нас весь задний двор в какашках. Это ты виноват. Я знала, что ты будешь вести себя безответственно по отношению к собаке. С самого начала не надо было тебе доверять»

Владимир: - не стоит.

Светлана: **Используйте высказывания, которые начинаются с «я» вместо «ты»**

Владимир: **Будьте вежливыми**. Добавляйте такие выражения, как «пожалуйста» и «я был бы тебе очень благодарен, если…»

Светлана: **Будьте благодарными.** Напоминайте супругу о приятных моментах прошлого, дополняя свою просьбу благодарностью.

Владимир: **И не копите обиды.** Трудно быть мягким, когда внутри уже поднакопилось.

Светлана: Поэтому не копите. Обсуждайте возникающие ситуации и находите решение для возникающих проблем как можно быстрее.

Владимир: Мы уверены, что вы все это знаете и умеете. Поэтому предлагаем вам поучаствовать в КОНКУРСЕ:

**КОНКУРС:** (На сцену вызываются 3 семейные пары, каждая получает картонную заготовку в виде ботинка с дырочками, который нужно зашнуровать. Сложность состоит и в том, что пара должна обнять друг друга так, чтобы и у мужа, и у жены осталось по одной свободной руке. Этими свободными руками им и нужно зашнуровать ботинок. Пара, которая справилась быстрее остальных получает приз)

**2 часть / НАУЧИТЕСЬ МИРИТЬСЯ**

Стас: Милая, знаешь, я очень рад, что ты закончила автошколу и получила права.

Лена: Да, я тоже этому очень рада, водить машину и полезно и очень удобно.

Стас: А ты помнишь, чему тебя учили в самом начале на практических занятиях по вождению?

Лена: Как ни странно, но по-моему первое чему меня обучал мой инструктор – это умению нажимать на тормоз…

Стас: Знаешь, умение пользоваться тормозом - важно и в браке.

Лена: О да, часто в конфликте возникает ощущение, что вот-вот случится катастрофа и в такие моменты нужно просто суметь остановиться.

Стас: Да, нужно, чтобы одна сторона сделала попытку к примирению,

Лена: А вторая сторона положительно отреагировала бы на эту попытку.

Стас: Тогда атмосфера в семье стала бы намного приятнее, как например вот в этой семье:

СЦЕНКА (Катя и Паша Калашниковы)

Жена: Так (глубокий вздох). Хозяйство.

Муж: Да. Я точно убираю столешницу в кухне и обеденный стол, когда мы занимаемся уборкой (обороняясь).

Жена: Что ж. Убираешь (попытка примирения).

Муж: Ага. (Он расслаблен; попытка жены удалась).

Жена: Я просто думаю, иногда, когда что-то разбросано или одежда свалена в кучу… (смягченное начало).

Муж: Да, об одежде я даже не думал (смеется). То есть я просто вообще о ней не думал (не обороняясь).

Жена (смеется): Чудесно. Как ты думаешь, кто за этим стоит? Кто подбирает с пола грязное белье и превращает его в стопки чистого у тебя в шкафу? Тебе ведь всегда есть что надеть?

Муж: Думаю, да (с благодарностью и нежностью в голосе).

Жена: И это хорошо. Только мне иногда это начинает надоедать.

Муж: Ну, мне и в голову не приходило, что надо ее собирать, стирать, доставать из машины (хихикает).

Жена: Вообще-то ее достает Дима, наш сосед по дому, потому что машина и сушилка находятся в общей коммунальной прачечной. Обычно я загружаю в машинку белье, а потом когда прихожу, вещи уже сложены (тоже стыдливо посмеивается),

Муж: Может, поставим к нему нашу корзину для белья?

Жена: Хорошая идея (смеется)

Муж: Так, хорошо, скажем через день или около того, как только я прихожу с работы…

Жена: Да, ты мог бы сложить то, что надо стирать, особенно полотенца, нижнее белье и простыни..

Муж: … в корзину. Понял.

Жена: Ты чудо! Целует его в щеку. (Оба улыбаясь уходят со сцены).

***ПЕНИЕ*** *«Я любовь ту лелею»*

**3 часть/ УСПОКОЙТЕ СЕБЯ И СУПРУГА**

Алла: Интересно, почему когда мы ссоримся, появляется так много эмоций?

Сергей: Да, уж! Эти эмоции просто мешают услышать друг друга и из-за них бывает так сложно помириться.

Алла: Знаешь, я думаю, что первый шаг в такой ситуации – прекратить обсуждение! Нужно сказать друг другу о том, что мы не способны сейчас продолжать диалог и что нам нужно время, чтобы успокоиться.

Сергей: Да! И лучше, чтобы такой перерыв длился хотя бы 20 минут. А главное, в это время постараться избегать мыслей, которые вызывают у меня гнев…

Алла: Ага, или от которых чувствуешь себя невинной жертвой.

Сергей: Нужно в это время заняться чем-нибудь успокаивающим или отвлекающим – например, заварить чай или поиграть с собакой.

Алла: Я читала, что в одном из экспериментов ведущие перебивали пары через пятнадцать минут спора и говорили им, что необходимо настроить оборудование. Они просили их не говорить о проблеме, а пол часа просто почитать журналы. И когда супруги снова возвращались к обсуждению конфликта, частота сердечных сокращений у них была значительно ниже, и их общение становилось более позитивным, представляешь?

Сергей: Здорово. А давайте тоже проведем один небольшой эксперимент.

Наталья, тебе слово.

КОНКУРС с наушниками

Приглашаем две пары желающие поучаствовать в нашем конкурсе-эксперименте. Смелее, не стесняйтесь, в конце конкурса участников ждут призы.

Условия конкурса-эксперимента. Один из вас одевает наушники, в которых играет музыка, а другой должен говорить слова, которые ведущий будет вам показывать на карточке, так, чтобы его супруг или супруга смог его/ее понять. Задача объяснить и отгадать как можно большее слов. Выиграет та пара, которая сможет отгадать большее количество слов.

**Вывод после конкурса**: Именно так и происходит во время конфликта. Наши эмоции не позволяют нам услышать друг друга. Если мы будем помнить об этом, то сначала постараемся успокоиться, а потом решать вопрос или возникшую проблему.

Алла: Спасибо всем участникам за вашу смелость.

Сергей: Участвовать в экспериментах бывает не просто!

Алла: Но было бы здорово, если бы все наши семейные пары могли еще лучше узнать сегодня друг друга.

Сергей: Для этого мы предлагаем вам немножечко поговорить друг с другом:

Алла: Вы сейчас получите карточки с вопросами. Задайте их друг другу и порассуждайте немного.

ВОПРОСЫ:

1. Что вызывает у тебя бурю эмоций?
2. Как мы обычно обсуждаем проблемы или жалобы?
3. Я могу сделать что-то, что тебя успокоит?
4. С помощью каких сигналов мы будем извещать друг друга, что испытываем бурю эмоций?
5. Мы можем делать перерывы?

Сергей: Существует множество различных способов успокоить супруга.

Алла: Важно, чтобы он выбрал метод, который бы ему нравился.

Сергей: Некоторые пары считают массаж великолепным противоядием при напряженном обсуждении.

Алла: Если массаж кажется вам не очень естественным развитием событий, пусть один заварит для другого любимый чай, а второй приготовит легкую закуску.

Сергей: На самом деле вам не нужно ожидать напряженной ситуации, чтобы использовать это упражнение.

Алла: Регулярно успокаивать друг друга – замечательный способ предотвратить будущие эмоциональные бури и улучшить ваш брак.

Сергей: Послушай, а что можно было бы сделать прямо сейчас, чтобы все мы почувствовали себя немного лучше?

Алла: Может быть послушать пение?

Сергей: Да, точно! Катя и Паша приготовили замечательный номер. Мы с удовольствием их послушаем!

Алла: Пожалуйста!

МУЗЫКАЛЬНЫЙ НОМЕР

**4 часть/ ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС**

Наталья: Тебе нравятся боевые искусства? Тхэквондо или Айкидо?

Михаил: Нет, но меня поражает и иногда восхищает их философия.

Наталья: Например? Что именно?

Михаил: Например, в Тхэквондо есть принцип: «Поддаться, чтобы победить»

Наталья: Интересно… и как это применимо к жизни?

Михаил: Знаешь, в семейных конфликтах просто необходимо научиться уступать друг другу и тогда оба окажутся победителями, потому что отношения станут крепкими и нежными, согласна?

Наталья: Да, в этом смысле это выражение «Поддаться, чтобы победить» и вправду содержит в себе много мудрости.

КОНКУРС:

Михаил: Давайте попробуем попрактиковаться в этом важном навыке.

Наталья: Сейчас задача каждой пары построить прекрасный карточный домик, используя карточки и скотч.

Михаил: Ваша цель – построить самый высокий, самый устойчивый и самый красивый домик, какой только можете.

Наталья: У вас могут быть разные идеи как это сделать. Помните о необходимости сгладить ваши разногласия, воспользовавшись компромиссным подходом.

Михаил: Во время выполнения упражнения попробуйте быть командой.

Наталья: Старайтесь оказывать влияние и принимать его.

Михаил: Вовлекайте своего супруга. Задавайте вопросы.

Наталья: У вас будет 7 минут на выполнение этого задания. Затем наше жюри оценит ваши строения.

Михаил: В качестве жюри мы хотим попросить поучаствовать ….

Михаил: Конечно, мнение жюри будет субъективным, потому что главное здесь творческий подход, а не инженерное мастерство.

Наталья: И итоговое количество баллов тут тоже не главное, важно – чтобы было весело вместе строить карточный домик.

Максимальное количество баллов – 90

До 20 баллов за высоту;

До 20 баллов за устойчивость;

До 50 баллов за красоту и оригинальность.

Наталья: Большое спасибо всем за вашу творческую активность и включенность в процесс строительства. Мы продолжаем.

1. **Часть/ БУДЬТЕ ТЕРПИМЫ К ОШИБКАМ ДРУГ ДРУГА**

СЦЕНКА

*Женщина приходит к психологу (мужчина) и жалуется на своего мужа.*

Женщина: Здравствуйте!

Психолог: Здравствуйте! Проходите, садитесь!

Женщина: Спасибо.

Психолог: О чем вы хотели бы поговорить? Что вас беспокоит?

Женщина: Знаете, я не знаю, что делать. Мой брак трещит по швам. Я не знаю, что еще предпринять, чтобы мой муж изменился.

Психолог: То есть, ваш муж вам не нравится?

Женщина: Нет, он в целом не плохой человек, но если бы он был более внимательным и романтичным, наши отношения стали бы намного лучше. Кроме того, он почти не помогает мне по дому. Если бы он больше времени проводил с детьми и со мной… А так, он бесконечно пропадает на работе.

Психолог: Есть еще что-то, что вас беспокоит в вашем супруге?

Женщина: Да, он просто обожает футбол! Вы даже не представляете, как меня это раздражает. Скажите, что мне делать?

Психолог: А вы пробовали принять своего супруга таким какой он есть?

Женщина: Как принять? Смириться со всем тем, что я перечислила?

Психолог: Ну, для начала можно попробовать договориться, найти взаимопонимание и в конце концов постараться приспособиться друг ко другу.

Женщина: Что ж, я никогда об этом так не думала. Действительно, возможно мы могли бы по каким-то вопросам договориться, а к чему-то я вполне могла бы приспособиться. И да, наверное, есть вещи, которые мне просто нужно принять, ведь я тоже хочу, чтобы он безусловно принимал меня со всеми моими особенностями и недостатками.

Спасибо вам, я все поняла!

Психолог: Что ж здорово, желаю успеха в воплощении вашего открытия в жизнь!
*Они встают пожимают друг другу руки и расходятся в разные стороны*

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**:

Михаил: Ну вот и прозвучала последняя история на сегодня.

Наталья: Надеюсь, у нас получилось вдохновить вас быть вежливыми и тактичными друг с другом.

Михаил: Мягко и осторожно начинать непростой разговор,

Наталья: Спешить мириться и принимать попытки своего супруга к примирению

Михаил: Успокаивать себя и супруга,

Наталья: Легко идти на компромисс и быть более терпимыми к ошибкам и слабостям друг друга.

Михаил: Это первая встреча нашего клуба, но не последняя!

Наталья: Мы будем рады видеть вас на нашей следующей встрече, которая состоится …. Мы обязательно вновь оповестим вас об этом. Но нам бы не хотелось расставаться с вами так надолго, поэтому мы хотим предложить вам пройти курс, который сможет помочь вам укрепить ваши отношения, сделает вашу семья более счастливой. Это совершенно бесплатно.

Михаил: Мы сейчас раздадим каждой паре, которая находится здесь первый урок для ознакомления. Вы можете спокойно дома изучить его и если вы посчитаете этот материал для себя полезным, то сможете связаться с нами, и мы с радостью предложим вам 2-й и все последующие уроки этого семинара.

Наталья: Контактные номера вы найдете в конце урока.

Михаил: Но, мы еще не прощаемся. Наш приятный вечер продолжается!

Наталья: Мы будем рады продолжить общение с вами за стаканчиком горячего чая вместе с чем-нибудь вкусненьким!

Михаил: Но, прежде, чем мы пройдем к столам, позвольте совершить молитву благословения. Для этого мы приглашаем нашего пастора пройти вперед.

**МОЛИТВА**

Наталья: Друзья, на наших столах много всего, пожалуйста, угощайтесь! Не стесняйтесь!

Михаил: Приятного вам аппетита!