

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сосновская Средняя общеобразовательная школа №1**

**Занятие с элементами тренинга
«Конфликт. Разрешение конфликтов»**

**Составитель: Куртунова А.А.,
медиатор ШСП**

2018

Занятие с элементами тренинга «Конфликт. Разрешение конфликтов»

Цель: осознание старшеклассниками собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формирование эффективных навыков поведения в конфликте.

Задачи:

- Ознакомить с понятием конфликт.
- Выявить собственный стиль поведения в конфликтной ситуации.
- Способствовать развитию свойств и качеств личности, необходимых для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

Целевая группа: учащиеся 9-10 классов

Оборудование: компьютер, презентация занятия, раздаточный материал

Раздаточный материал:

1. Мягкая игрушка.
2. Чаша с водой.
3. 2 ватмана, маркеры.
4. Бланк ответов к тесту «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации».
5. Подготовить изображения животных лисы, совы, медвежонка, черепахи, акулы (для каждого участника).
6. Доски подставки (для каждого участника).
7. Бумага для упражнения "Мои возможности"
8. Музыка для упражнения «Релаксация»

Ход занятия

Настрой группы на занятие.

Упражнение 1 Приветствие + пожелание.

Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настрой на плодотворную работу.

Педагог-психолог: «Здравствуйте, ребята. Я рада вас приветствовать на нашем занятии. Сегодня наше занятие будет посвящено проблеме конфликтов. И предлагаю начать встречу с высказывания - пожелания друг другу на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, вплоть до одного слова. Вы бросаете игрушку тому, кому хотите пожелать что-либо, и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили игрушку, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы игрушка побывала у всех, постараемся никого не пропустить.»

Обсуждение:

- Что чувствовали, когда высказывали свои пожелания другому?
- Какие у вас были чувства и состояния, когда к вам обращались с пожеланиями?

Педагог-психолог: Школа – это пространство, где каждый день встречаются сотни людей - детей и взрослых. Немудрено, что в их совместной деятельности возникает множество конфликтных ситуаций.

Согласитесь, что в повседневной жизни мы являемся свидетелями, а зачастую и участниками различных конфликтов.

Упражнение 2 «Дать понятие конфликт» (Работа в группах)

Сейчас мы разделимся на 2 группы: для этого рассчитайтесь на первый второй, Подумайте и напишите в каждой группе ответы на вопросы:

Как вы думаете, что - же такое конфликт?

Что чаще всего является причиной конфликта?

Обсуждение: что такое конфликт ?

1 группа

2 группа

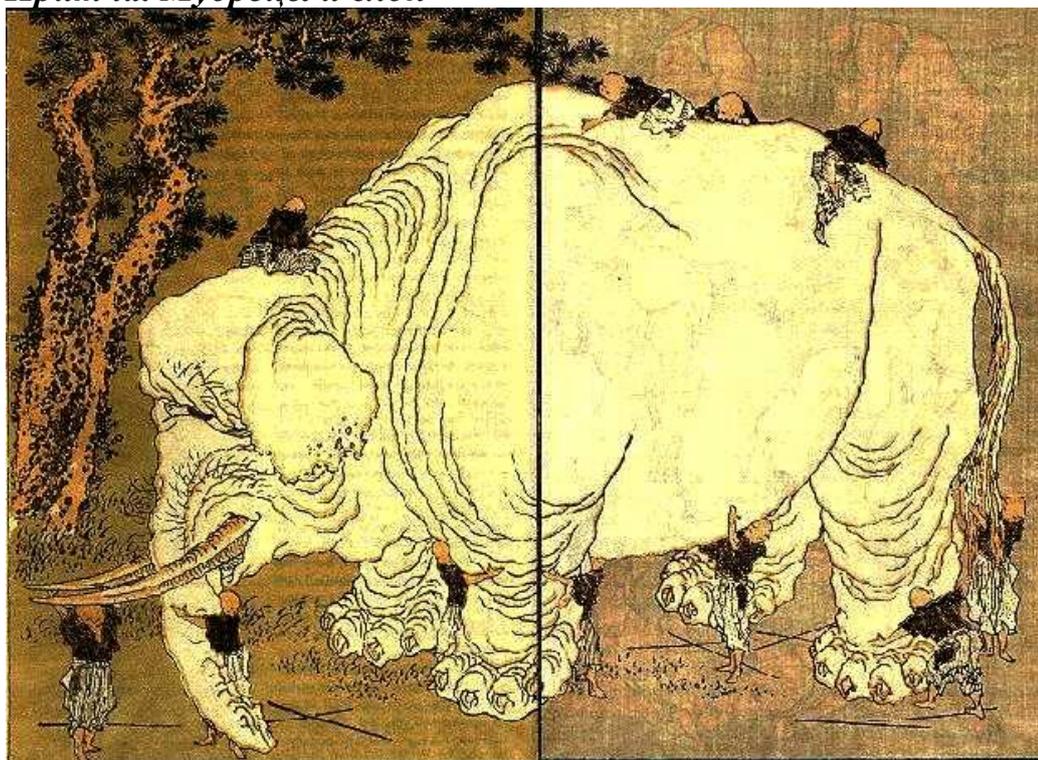
Педагог-психолог:

И так, перейдем к самому понятию конфликт. Конфликт (от лат. conflictus) означает столкновение. Или же конфликт можно понимать как противостояние субъектов по поводу возникшего противоречия, действительного или воображаемого.

«Конфликты – это опасение хотя бы одной стороны, что ее интересы нарушает, игнорирует, ущемляет другая сторона».

По мнению социолога В.А.Ядова: "Конфликт - это нормальное состояние общества; в любом обществе всегда, во все времена существовали, существуют и будут существовать конфликтные ситуации". Конфликты неизбежны, даже если взаимоотношения с другими людьми строятся на мире и гармонии.

Притча. Мудрецы и слон



Давным-давно в маленьком городе жили-были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели увидеть его. Но как? «Я знаю, — сказал один мудрец, — мы ощупаем его». «Хорошая идея, — сказали другие, — тогда мы будем знать, какой он — слон». Итак, шесть человек пошли смотреть слона. Первый ощупал большое плоское ухо. Оно медленно двигалось вперед-назад. «Слон похож на веер!» — закричал первый мудрец. Второй мудрец потрогал ноги слона. «Он похож на дерево!» — воскликнул он. «Вы оба неправы, — сказал третий, — он похож на веревку». Этот человек нащупал слоновий хвост. «Слон похож на копье», — воскликнул четвертый. «Нет, нет, — закричал пятый, — слон, как высокая стена!» Он говорил так, ощупывая бок слона. Шестой мудрец дергал слоновий хобот. «Вы все неправы, — сказал он, — слон похож на змею». —«Нет, на веревку!» «Змея!» «Стена!» «Вы ошибаетесь!» «Я прав!» Шестеро слепых кричали друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

- Как вы думаете, что лежит в основе этого конфликта?

(Это непонимание, спор, расхождение мнений... Причины, вызывающие конфликты, настолько разнообразны, что пока не поддаются строгой классификации).

Обсуждение

- Скажите каковы причины возникновения конфликтов?

Прочитайте

Педагог-психолог. В своей жизни вы, наверное, сталкивались с конфликтами, конфликтными ситуациями. Опишите их, и что вы при этом чувствовали.

Дети приводят примеры из своей жизни.

Педагог-психолог Судя по вашим ответам, вы испытывали отрицательные эмоции, в основном гнев, раздражение, обиду. А можно ли было избежать конфликта? Каким образом?

Педагог-психолог . Иными словами, надо было не злиться и кричать (а то и кидаться драться), а сохранять спокойствие. Что это значит?

Педагог-психолог **Сохранять спокойствие означает:**

Относиться к другим с уважением, выслушать точку зрения другого человека до конца.

Контролировать себя! Не позволять гневу или страху насилия победить вас.

Говорить тихо, не оскорблять.

Дать другому человеку шанс отступить.

Сдерживать себя, например, лучше уйти, извинившись при этом.

Идти на компромисс (уступить в чем-то).

По возможности использовать юмор.

Что же является источником возникновения конфликтов: Прежде всего это - неумение контролировать своё эмоциональное состояние; скрытность; недопонимание; агрессивность; различие целей, интересов и т.д.

человек должен обладать умением определять момент зарождения конфликта, эффективно улаживать споры и разногласия. Конфликт можно использовать как источник жизненного опыта, самовоспитания и самообучения. Такие знания помогут принять правильное решение в будущем и избежать конфликта.

Виды конфликтов разнообразны, выделяют:

Внутриличностный конфликт, где участниками конфликта выступают не люди, а различные психологические факторы внутреннего мира личности, часто кажущиеся или являющиеся несовместимыми: потребности, мотивы, ценности, чувства. Это так называемое умение "жить в ладу с самим собой".

Примеры внутриличностного конфликта

Межличностный конфликт - это самый распространённый тип конфликта - представлен двумя сторонами.

Межличностный конфликт может быть ВЕЗДЕ.

Межличностный конфликт проявляется во взаимодействии между двумя и более лицами. В межличностных конфликтах субъекты противостоят друг другу и выясняют свои отношения непосредственно, лицом к лицу. Это один из самых распространенных типов конфликтов. Они могут происходить как между одноклассниками, так и между самыми близкими людьми. В межличностном конфликте каждая сторона стремится отстоять свое мнение, доказать другой ее неправоту, люди прибегают к взаимным обвинениям, нападкам друг на друга, словесным оскорблениям и унижениям и т. п. Такое поведение вызывает у субъектов конфликта острые негативные эмоциональные переживания, которые обостряют взаимодействие участников и провоцируют их на экстремальные поступки. В условиях конфликта становится трудно управлять своими эмоциями. Многие его участники после разрешения конфликта еще долго испытывают негативное самочувствие.

Примеры межличностного конфликта

Межгрупповой конфликт. Участниками являются различные группы, между которыми могут возникать конфликты.

Примеры межгруппового конфликта

Между личностью и группой. Группа устанавливает свои нормы поведения и общения. Каждый член такой группы должен их соблюдать. Отступление от принятых норм группа рассматривает как негативное явление, возникает конфликт между личностью и группой.

Конфликт между личностью и группой может быть обусловлен тем, что ожидания группы находятся в противоречии с ожиданиями отдельной личности.

К конфликтам данного рода относятся «адаптационные конфликты». Они возникают между новичками и сложившимися в данной группе правилами и нормами межличностной коммуникации.

Функции конфликта:

Позитивные:

- разрядка напряжённости между конфликтующими сторонами;
- **получение новой информации об оппоненте.**

Негативные:

- большие эмоциональные, материальные затраты;
- ухудшение отношений;
- потеря контактов.

Таким образом, конфликт нельзя рассматривать только как отрицательное явление.

Каковы же стадии конфликта?

- стадия - возникновение конфликта (появление противоречия)
- стадия - осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы с одной стороны. В конфликтной ситуации стороны предвзято воспринимают реальность и видят только факты, подтверждающие их интерпретацию конфликта. **Приведём пример из древнекитайской литературы: "Пропал у одного человека топор. Подумал он на сына своего соседа и стал к нему приглядываться: ходит, как укравший топор и глядит, как укравший топор, говорит, как укравший топор. Словом, каждый жест, каждое движение выдают в нём вора. Но вскоре тот человек стал вскапывать землю в долине и нашёл свой топор. На другой же день посмотрел он на сына соседа: ни жестом, ни движением не похож тот на вора".**
- стадия - конфликтное поведение.
- стадия - исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

Тест. «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации».

Инструкция: Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя:

часто – поставьте 3 балла;

от случая к случаю – 2 балла;

редко – 1 балл.

Вопрос: «Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

Ответы:

- 1) Угрожаю или дерусь.
- 2) Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней, как со своей.
- 3) Ищу компромиссы.
- 4) Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
- 5) Избегаю противника.
- 6) Желаю, во что бы то ни стало добиться своих целей.
- 7) Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем – категорически нет.
- 8) Иду на компромисс.
- 9) Сдаюсь.
- 10) Меняю тему.
- 11) Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
- 12) Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.

- 13) Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
- 14) Предлагаю мир.
- 15) Пытаюсь обратить все в шутку.

Бланк ответа

	№ вопрос а	балл ы	№ вопрос а	баллы	№ вопро са	баллы	сумма
«А»	1		6		11		
«Б»	2		7		12		
«В»	3		8		13		
«Г»	4		9		14		
«Д»	5		10		15		

Обработка результатов теста: Подсчитайте количество баллов по строчкам А, Б, В, Г, Д – соответственно. Каждая буква соответствует определенному типу поведения, проставьте количество баллов по каждой строке и определите свой ведущий тип поведения. Наибольшая сумма указывает на индивидуальные особенности поведения .

Поднимите руки те , которые набрали больше всего баллов по I шкале и раздаёт им картинки с изображением акулы; по II шкале - картинки с изображением совы; по III шкале - картинки с изображением лисы, по IV - медвежонка, по V - черепахи.

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало, вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда считает себя правым. Тип 1 "Акула" - силовая стратегия цели, конфликт решается выигрышем только для себя (доминирование).

Ориентация только на свои интересы и игнорирование интересов своего партнёра, то есть стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

Преимущества: не копят отрицательные эмоции; подходит для экстремальных ситуаций.

Недостатки: конфликт не решается справедливо; постоянный конфликт со всеми

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны. Тип 2 "Сова" - мудрая птица, ценит и цели, и взаимоотношения, открыто определяет позиции и пути выхода в совместной работе по достижению целей, стремится найти решения, удовлетворяющие всех участников (сотрудничество)".

Преимущества: справедливое, окончательное разрешение конфликта.

Недостатки: «Совой» быть трудно, так как надо думать не только о себе, но и о других.

«В» - это «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс. **Компромисс** – это уступка во мнениях или действиях с обеих сторон. Путем и на основании взаимных уступок достигается разрешение конфликтных положений между сторонами. Может также означать – взаимное соглашение. *соглашение представителей разных точек зрения и интересов на основе взаимных уступок.*

Тип 3 "Лиса" - стратегия хитроумного компромисса, при хороших взаимоотношениях добивается осуществления своих целей (компромисс).

Преимущества: быстрое разрешение конфликта, но не всегда справедливое.

Недостатки: может накапливаться неудовлетворённость у людей

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы уничтожаете добротой. С готовностью встаете на точку зрения противника, отказываетесь от своей.

Тип 4 "Медвежонок" - сглаживание углов: такие люди любят, чтобы их понимали и ценили, ради чего жертвуют успехом (уступчивость).

Преимущества: Сохраняются взаимоотношения между людьми.

Недостатки: конфликты не решаются, накапливаются и снова возвращают

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо – «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения»

Тип 5 "Черепашка" - уход под панцирь, отказ от достижения целей и от участия во взаимоотношениях с другими участниками, один из вариантов самодостаточности (избегание).

Преимущества: это «безопасный стиль в опасности»; человек сам конфликты не создаёт.

Недостатки: конфликт не решается и может возникнуть через некоторое время.

Теперь вы знаете свой стиль поведения в конфликте.

Упражнение 3.

Палитра стратегий поведения в ситуации.

Инструкция: вы уже разделились на 2 группы. Каждая группа получает по 1 ситуации. В задачи группы входит проиллюстрировать 5 существующей стилей реагирования в предлагаемой ситуации.

Ситуация для первой группы. Ваш одноклассник вчера занял у вас 30 рублей на обед и обещал вернуть на следующий день. Вы понадеялись на его честность и сегодня денег с собой не взяли.

Ситуация для группы. Сосед по парте во время контрольной заглядывает к вам в тетрадь и навлекает на вас неприятности.

Обсуждения: Какой из стилей реагирования наиболее удачный, ресурсный.

Педагог-психолог: А разрешить конфликт Вам поможет следующий алгоритм:

1 шаг: Почему?

Узнать почему участники конфликта хотят того, чего они хотят.

2 шаг: Зачем?

Установить потребности участников, а не только их цели

3 шаг: Как?

Каковы варианты решения?

4 шаг: Что?

Какое решение устроит всех.

Чтобы не допустить возникновение конфликта необходимо знать правила бесконфликтного общения:

1. Не употребляйте конфликтогены: это слова, которые могут привести к конфликту.
2. Не отвечайте конфликтогеном на конфликтоген
3. Проявляйте эмпатию (эмоциональную восприимчивость, сопереживание) к собеседнику.
4. Делайте как можно больше благожелательных посылов

Если всё же конфликт назрел существуют эффективные способы его разрешения:

1. Нельзя откладывать решение назревшего конфликта.
2. Если конфликт неизбежен, сами выступайте его инициатором.
3. Стремитесь искренне и серьёзно понять точку зрения другого.
4. Свою ошибку, неверный шаг признавайте быстро, опережайте возможную критику.
5. Удерживайте за собой инициативу, диктуя эмоции, в первую очередь - спокойствие.

Как выйти из конфликтной ситуации?!

1. Важно не только помнить о своей позиции и понимать позицию другой стороны.
2. Ищите понимание, а не победу. Спокойно обсудите причины, вызвавшие конфликт.
3. Следите за тем, что говорите. Иногда бывает лучше и промолчать.
4. Говорите о проблеме, а не о человеке.
5. Будьте искренни с собой и собеседником.
6. Управляйте своими эмоциями.
7. Если конфликт стихает, выходите из него. Простите себя и своего противника. Прощение освобождает, восстанавливает взаимоотношения, устраняет отрицательные эмоции.

Таким образом, решение конфликтов не в примирении позиций, а в прояснении интересов, которые позволяют перебирать варианты разрешения ситуации.

Снять эмоциональное напряжение в конфликте поможет

Психологи предлагают множество вариантов выхода из стресса или расслабления. Одно из них это посмотреть на горящую свечу и расслабиться.

Психическая саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Спонтанные (неосознанные) способы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о чём-то греющем душу, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- танцы;
- музыка;
- вкусная еда;
- массаж;
- сон.

Саморегуляция может осуществляться с помощью четырех основных средств, используемых по отдельности или в различных сочетаниях:

1. Способы, связанные с управлением дыхания;
2. Способы, связанные с управлением тонуса мышц, движением;
3. Способы, связанные с управлением мысленных образов;
4. Способы, связанные со словесным воздействием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической

реактивности).

Важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;
- осознать их;
- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;

Упражнение 4 Релаксация.

Давайте немного отдохнём и выполним упражнение, которое впоследствии вы сможете выполнять в любое время, когда почувствуете себя обиженными на кого-то. Оно даёт выход скопившейся негативной энергии. Поможет вам выходить из конфликтных ситуаций.

Инструкция: Стоя, напрягите все мышцы и сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание и мышцы в состоянии напряжения на несколько секунд. Выдохните! Почувствуйте, как напряжение покидает вас с головы до ног. Повторите свои действия несколько раз. Выполняя это упражнение, всё время думайте о том человеке, который вызвал у вас гнев и раздражение. Чувствуете, как отрицательные эмоции, обида, плохое настроение, агрессивность оставляют вас: достигают кончиков пальцев ваших ног и через подошву обуви выходят наружу. Сделайте шаг вперед, оставив «гнев» позади.

Закройте глаза и вспомните всех, на кого вы за что-либо обиделись. Постарайтесь мысленно их простить. Избавится от накопившейся обиды и гнева вам поможет следующее упражнение.

Упражнение 5 «Карикатура на врага».

Нарисуйте своего «врага» в виде сказочного животного. Да пострашнее! С рогами, клыками, копытами.

Время на выполнение этого задания – 5 минут.

И дальше с ним можно поиграть. К примеру, у вас конфликты с одноклассницей (-ком). Вот и нарисуйте ее (его) в виде огнедышащего дракона. А потом «посадите» в клетку с огромными замками. Или отправьте ее (его) на другую планету в большущей ракете. Все, конфликт исчерпан! А теперь прислушайтесь к своим эмоциям. Как вы думаете, почему, нарисовав карикатуру на своего врага, да еще и отправив его в клетку или на далекую планету, вам стало легче?

Упражнение 7

Саморефлексия "Мои возможности"

1. На листе бумаги нарисуйте собственную ладонь.
2. В центре ладони напишите самую главную причину, которая мешает вам конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях.
3. В контуре каждого из пальцев напишите то, новое, что вы узнали и что, может вам пригодиться для решения возможных конфликтов.

Старшеклассники в течение 5 минут выполняют предложенное задание. После этого желающие озвучивают свои ответы.

Упражнение 8. ЧАША СПОКОЙСТВИЯ

Цель: бережное и внимательное отношение друг к другу.

Я предлагаю вам по очереди передать друг другу эту чашу, которая наполнена водой до краев так, чтобы не уронить ни одной капли.

Заключительная часть

Выскажите, пожалуйста своё мнение о занятии

Что Вы узнали о конфликте?

Что Вас заинтересовало больше всего?

Что больше всего понравилось?

Общее мнение о занятии?

«Проживая жизнь, мы вновь и вновь попадаем в конфликтную зону, но мы не должны пугаться этого объективного обстоятельства. Нам необходимо разрешать конфликты так, чтобы никто не видел, что конфликты были. И в заключении хочется вам сказать использование конструктивных путей решения конфликта поможет вам сохранить друзей и не обрести врагов».
получают памятки "Как решать конфликты".



