

## Занятие с элементами тренинга «Конструктивное разрешение конфликтов»

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

### **Задачи:**

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- Способствовать развитию свойств и качеств личности, необходимых для конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.

**Участники:** 7-Б класс

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, презентация занятия, раздаточный материал.

### **Используемый материал:**

1. Мягкая игрушка.
4. Бланк ответов к тесту «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации».
5. Изображения животных лисы, совы, медвежонка, черепахи, акулы (для каждого участника).
6. Бумага и карандаши для упражнения "Карикатура на врага"

## **Ход занятия**

### **Настрой группы на занятие.**

#### ***Упражнение 1 Приветствие + пожелание.***

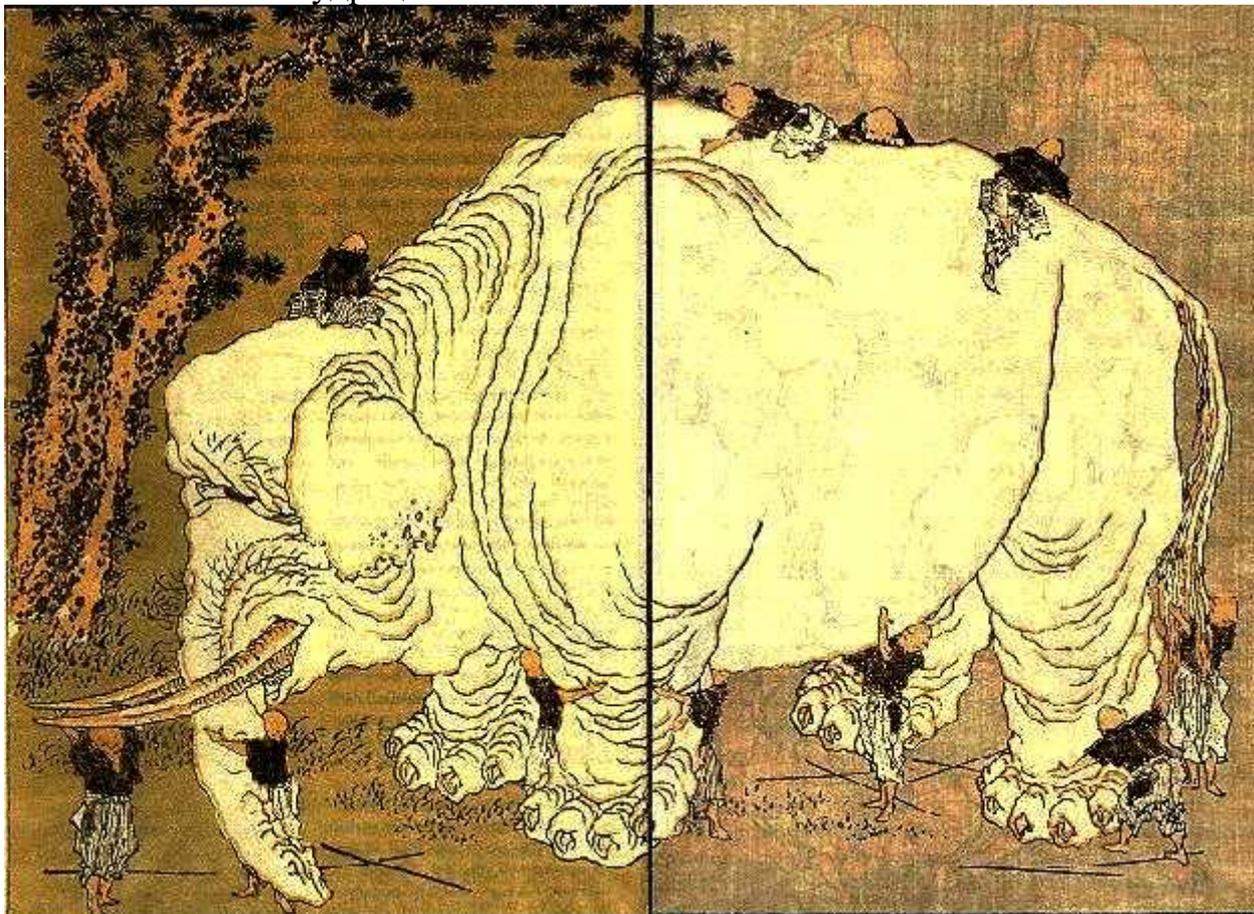
Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настрой на плодотворную работу.

**Психолог:** «Здравствуйтесь, 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».

**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.

Сейчас для дальнейшей нашей работы, я предлагаю вам прослушать притчу о «Слоне и слепых мудрецах».



*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.*

## **Упражнение 2 «Определение причин возникновения конфликтов»**

И так, 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, учащиеся высказывают свое мнение.*

### **Психолог:**

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

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

### **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".

Например, убеждения, что нужно быть всегда вежливым и желание ответить хамством на хамство. Оставаясь вежливым, человек подпитывает своё убеждение, что он поступил правильно. Но испытывает неудовлетворенность от того, что не высказал своё истинное отношение, не защитил себя. В таком случае он может долго вести внутренний диалог, чтобы успокоиться и доказать самому себе, что поступил правильно.

***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 люди 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 людей 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.

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

**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.

Они возникают между новичками и сложившимися в данной группе правилами и нормами межличностной коммуникации.

**Психолог:** В своей жизни вы, наверное, сталкивались с конфликтами, конфликтными ситуациями. Что вы при этом чувствовали.

*Дети приводят примеры из своей жизни.*

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

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

**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.

А сейчас мы с вами пройдем тест, который поможет нам оценить собственное поведение в конфликтной ситуации.

**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 ответов*

	№ вопроса	баллы	№ вопроса	баллы	№ вопроса	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 (раздаются картинки с изображением акулы); по II шкале (картинки с изображением совы); по III шкале (картинки с изображением лисы), по IV (медвежонка), по V (черепяхи).

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  
**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.

**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 "Черепаша"** - 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:* Сейчас мы разделимся на 2 группы. Каждая группа получает по 1 ситуации. В вашу задачу входит попробовать перевести ситуацию в позитивное русло.

**Ситуация для 1 группы.** Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?

- Как бы вы сделали на месте мамы?

**Ситуация для 2 группы.** Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олега. Андрей Иванович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!».

- Какова реакция ученика?

- Как бы вы сделали на месте учителя?

**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 возникновения 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 (сопереживание) к собеседнику.
4. Делайте как можно больше благожелательных посылов.

### **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.

**Психолог:** А избавиться 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?

## **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?

**Психолог:** «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».

Учащиеся получают памятки "Как решать конфликты"

