

## **Занятие - профилактика. «Внимание! Конфликт!»**

### **План**

1. Приветствие
2. Теоретическая часть
3. Практическая часть
4. Заключение, подведение итогов занятия
5. Домашнее задание

### **Цели занятия:**

- определение понятия конфликт,
- развитие умения понимать причины конфликтов и способы их разрешения,
- анализ собственного поведения в конфликтной ситуации.

Здравствуйте. Сегодняшнее занятие будет посвящено проблеме конфликтов. Но прежде всего мне бы хотелось, чтобы вы поздоровались с каждым участником нашего занятия.

**1. Упражнение “Приветствие”.** Цель упражнения: создание доброжелательной атмосферы, настрой на плодотворную работу. Участники тренингового занятия передают друг другу мягкую игрушку со словами: “Привет, я хочу тебе подарить...”.

Время проведения упражнения – 5 минут.

А теперь мне бы хотелось, чтобы вы подумали и вспомнили человека, с которым вы часто ссоритесь. Подумайте над тем, какие эмоции он у вас вызывает, что вы чувствуете в конфликтных ситуациях. Давайте выполним упражнение “Карикатура на врага”.

### **2. Упражнение “Карикатура на врага” [5]**

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?

Ответы детей.

Таким рисунком, карикатурой вы прорабатываете свои негативные эмоции и снимаете плохие установки. Когда вы видите “врага” в клетке, ваше сознание фиксирует: он не опасен.

### **3. Теоретическая часть.**

Наш урок посвящен проблеме конфликтов. В качестве эпиграфа к нашему занятию я бы хотела использовать слова Генри Тэйлора: *“Ничто так не показывает превосходство характера, как хорошее поведение в ссоре, которой нельзя избежать”*.

Как вы думаете, что значит понятие конфликт? (Выслушиваются ответы детей.) Как видите, каждый понимает конфликт по-разному. Одно из определений понятия конфликт означает следующее.

**Конфликт – это столкновение интересов, планов, действий разных людей; потребностей одного человека. [1]**

Эта проблема наиболее актуальна именно в вашем, в подростковом возрасте, этот возраст характеризуется вступлением в новую, взрослую жизнь. Как вы уже знаете по себе, подростки очень ранимы, обидчивы, страстны (до максимализма), стремятся во что бы то ни стало отстоять свою точку зрения; при этом им не хватает жизненного опыта, они не умеют вести себя в сложных ситуациях.

Очень часто причиной конфликта выступает недовольство собой, чувство неполноценности, потребность в самоутверждении, мысль о своей исключительности, неудовлетворенное желание занять достойное место в коллективе.

Скажите, пожалуйста, зачем нужны конфликты? (Выслушиваются ответы детей.)

Да, действительно, в конфликте часто мы находим новые, нестандартные способы решения проблемы. Но также необходимо сказать о таком неблагоприятном действии конфликта, как разрыв отношений между конфликтующими сторонами.

Однако конфликты присутствуют в жизни каждого человека, независимо от его желания. Конфликт может привести или к улучшению жизни в классе, или, наоборот, большей несправедливости. Наше занятие будет посвящено тому, чтобы научиться достойно выходить из конфликтных ситуаций, то есть научиться конфликтовать таким образом, чтобы не задевать личность оппонента.

Конфликт это не трагедия, он имеет право на существование. Внутри любой группы людей неизбежно возникает соревнование или соперничество между ее членами. Бесконфликтная жизнь – иллюзия. При неумелом разрешении конфликта разрушаются деловые и дружеские контакты между людьми, затрудняются или делаются невозможными их совместные координированные действия.

Конфликты бывают деловые и личностные. Деловой конфликт исчезает, как только проблема, вызвавшая его, разрешается. Личностный конфликт, как правило, бывает продолжительным, он носит деструктивный характер и является следствием психологической несовместимости. Такой конфликт приводит, в конечном итоге, к разрыву всяческих отношений с противоположной стороной.

Как правило, конфликтующие стороны неадекватно воспринимают друг друга. Подобные ошибки восприятия, заблуждения затрудняют процесс примирения. Е. Мелибруда выделил 4 типичных искажения восприятия: [1]

- “Иллюзия собственного благородства” – когда мы считаем, что являемся жертвой злобного противника, а сами ведет себя образцово. В большинстве случаев обе

конфликтующие стороны уверены в своей правоте, нередко готовы разрешить конфликт и убеждены, что дело в оппоненте, который этого не хочет.

- “Поиск соломинки в глазу другого” – замечание малейших нюансов поведения оппонента. В конфликте чрезвычайно важно контролировать каждое свое слово и поступок, а не только оппонента.
- “Двойная этика” – человеку свойственно приукрашивать собственное поведение даже перед самим собой. Собственные действия мы всегда стараемся представить как разумные, уважительные по отношению к сопернику, а чужие – как недопустимые, нечестные.
- “Все ясно” – упрощение ситуации конфликта. [1]

Таким образом, все эти ошибки несут одну и ту же цель: представить собственные действия и поступки желательными, благородными, а действия оппонента – непозволительными, безобразными, неадекватными ситуации. Таким образом очень часто поступаем и мы с вами, особенно в ситуациях, когда затронуты наши личные интересы.

С. Шенкман предлагает следующие способы преодоления конфликтных ситуаций. (Вкратце диктуются под запись.) [1]

1. Не оставаться наедине со своими неприятностями. Надо рассказать о неприятностях человеку, которому вы доверяете. В трудную минуту особенно важно почувствовать участие, искреннюю заинтересованность в твоих делах другого человека.
2. Уметь вовремя отвлечься от своих забот. Заняться каким-то требующим внимания делом, привычной работой.
3. Не позволять себе раздражения, гневного состояния.
4. Не упрямиться, не позволять себе быть капризным.
5. Нельзя быть совершенством во всем всегда. Не ругать себя, если что-то не получается на высоком уровне.
6. Не предъявлять чрезмерных требований окружающим, принимать людей такими, какие они есть.

В ссоре старайтесь говорить только о самом разногласии. Ни в чем не обвиняйте оппонента. Не говорите друг другу обидных слов. Это поможет вам сохранить конфликт на деловом уровне, не “спуститься” на личностный уровень конфликта.

Психолог К. Томас выделил пять основных стилей разрешения конфликта:

**Конкуренция** – человек, использующий этот стиль, активен и предпочитает разрешить конфликт естественным путем. Он не заинтересован в сотрудничестве с другими, но способен на волевые решения.

**Избегание** – когда человек не отстаивает свои права, не хочет сотрудничать, просто уходит от конфликта, избегает его.

**Приспособление** – человек действует совместно с партнером по общению и не пытается отстаивать свои интересы.

**Сотрудничество** – человек активно участвует в разрешении конфликта и устанавливает свои интересы, но при этом учитывает и интересы партнера.

**Компромисс** – партнеры по общению сходятся на “золотой середине”, то есть на частичном удовлетворении интересов каждого из партнеров. [2]

#### 4. Анкетирование.[4]

А сейчас, когда мы с вами уже многое узнали о конфликтах, рассмотрим особенности вашего поведения в конфликтных ситуациях. Для этого вам необходимо будет ответить на поставленные вопросы.

(Баллы записываются на доске.)

#### Бланк для ответов.

А		В		С		D		Е	
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
Всего		Всего		Всего		Всего		Всего	

**Инструкция:** Сейчас я вам прочитаю 20 утверждений. Если утверждение описывает привычные для вас действия в ходе конфликта – поставьте цифру 3, если вы реагируете таким образом от случая к случаю, иногда – 2, если редко или никогда – 1.

#### Когда конфликт в классе, я:

1. Я прошу ребят остановиться
2. Стараюсь, чтобы отнеслись к конфликту спокойно.
3. Помогаю ребятам понять друг друга.
4. Пытаюсь растащить ребят.
5. Пусть конфликт разрешится сам собой.
6. Нахожу “зачинщика”.
7. Ищу причину, из-за которой возник конфликт.
8. Ищу компромиссное решение.
9. Обращаю все в шутку.
10. Говорю: не делайте “шума из ничего”.
11. Заставляю прекратить и извиниться.
12. Вдохновляю на поиск другого решения.
13. Помогаю им решить, от чего стоит отказаться.
14. Стараюсь переключить внимание.
15. Не мешаю “сражаться”, пока кто-нибудь не победит.
16. Ссылаюсь на правила поведения.
17. Предлагаю несколько вариантов решения на выбор.
18. Помогаю всем почувствовать себя комфортнее.
19. Отвлекаю от конфликта каким-либо другим делом.
20. Говорю, что личные проблемы должны решаться вне школы.

А теперь подсчитайте сумму баллов по столбцам. Посмотрите, в каком столбце у вас получилось наибольшее количество баллов. Послушайте информацию о том, что это значит.

А – трезвый подход – вы стараетесь быть порядочными по отношению к ребятам, но при этом считаете, что ими необходимо жестко руководить и ребята должны знать, что можно, а что нельзя.

В – проблемно-разрешающий подход – вы пытаетесь совместно разрешить конфликт и принять творческое решение.

С – компромиссный подход – вы выслушиваете ребят и помогаете им выслушать друг друга, а затем убеждаете их в том, что от чего-то всегда надо отказываться, что мы не можем иметь все, что хотим, и что “немножко” лучше, чем “ничего”.

Д – затушевывающий (сглаживающий) подход – вы стараетесь сохранить и поддержать мир и спокойствие, насколько это возможно, тем более что многие конфликты не так уж важны и лучше не обращать на них внимание.

Е – игнорирование – вы предоставляете ребятам самим разобраться во всем и сделать соответствующие выводы для себя.

Заключение. Итак, мы с вами проделали сегодня очень большую работу. Мы узнали, что означает понятие конфликт, разобрались, что конфликты встречаются повсюду и что жизнь без конфликтов практически невозможна. Жизнь без конфликтов – застойная, в ней нет развития, так как только в конфликте люди пытаются решить проблему новыми, оригинальными способами, за счет чего идет процесс развития. Так же мы узнали, что очень важно научиться находить верное решение конфликта, вести себя достойно в конфликтной ситуации, так как именно от нашего поведения зависит, разрешится конфликт или нет.

При помощи анкеты мы узнали, какими способами решения конфликта вы чаще всего пользуетесь в обычной жизни.

А сейчас я хочу предложить всем вместе сделать оригами щенка. Щенки, как правило, очень добрые и забавные. Мне бы хотелось, чтобы этот щенок оберегал вас от возможных неприятностей и конфликтных ситуаций.

## **5. Упражнение “Оригами “Щенок-оберег” [5]**

В качестве завершения предыдущей работы предлагается всем сделать себе оберег – фигурку из бумаги, которая будет всегда рядом с ребенком и будет помогать ему и оберегать его во всех делах и ситуациях. В виде символа предлагается фигурка собаки, как наиболее употребительный вариант стража.

## **Домашнее задание. “Письма... к себе” [5]**

Различные стрессы, обиды, навязчивые ненужные воспоминания и мысли – все это можно снять с помощью писем к себе. И вашим домашним заданием будет попытаться написать письмо к себе.

Для этого нужно взять пять страниц. Лучше всего, если они будут цветными: белая, желтая, зеленая, синяя и коричневая. Или же возьмите карандаши таких же цветов и пишите ими.

### **Действуйте так:**

- На “белой” странице вы описываете стрессовую ситуацию **ФОРМАЛЬНО**, как следователь в протоколе: “Такого-то числа произошло то-то и то-то...”
- На “коричневой” начинаете бурно выражать все **НЕГАТИВНЫЕ** эмоции по поводу того, что вы описали раньше. Здесь вы выступаете в роли пессимиста-нытика.
- На “желтой” странице ваша роль – оптимист в состоянии эйфории. Вы излагаете все **ПОЗИТИВНЫЕ** эмоции.
- “Зеленая” страница – это поле для **ТВОРЧЕСТВА**, где ваша роль – “художник” или “писатель”. Вы можете посвятить стихотворение этой ситуации или написать короткий рассказ. Можно даже что-то нарисовать. В общем, творчески переосмыслите свою проблему.
- На “синем” листке вы играете в “мудреца”: делаете точные и серьезные **ВЫВОДЫ** и даете советы сами себе.

Вот этот синий листок и есть решение ваших проблем. Все остальные помогли вам взглянуть на ситуацию с разных точек зрения. И теперь вы можете принять наиболее верное решение.

Письмо не должно быть для вас тяжелой повинностью. Пишите от души, иначе никакого терапевтического эффекта не будет. ( по материалу Штерн Елены Львовны)

### **Литература:**

1. Психология общения. Учебник для вузов. – М.: Просвещение. – 2003 г. – 346 с.
2. Ильгамова С. Что такое конфликт? – Школьный психолог.- №13. – 2007 – с. 8-9
3. Хухлаева О. Психологическое здоровье учащихся как цель работы школьной психологической службы. – Школьный психолог. – №14. – 2007. – с. 3-45
4. Землянушкина О. Конфликты между детьми и их разрешение. – Школьный психолог. – №43. – 2001. – с. 12-13.
5. Интернет-ресурсы образовательного комплекса.