

МБОУ «Цнинкская СОШ №1»

Занятие с элементами тренинга «Жизнь без конфликта!»

**Педагог-психолог Протасова Н.В.
2022 г.**

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.

Учащиеся: 5-8 классов

Оборудование: раздаточный материал

Раздаточный материал:

1. Клубок ниток .

2. Бланк ответов к тесту «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации».
3. Подготовить изображения животных лисы, совы, медвежонка, черепахи, акулы (для каждого участника).
4. Бумага для упражнения "Мои возможности"
5. Музыка для упражнения «Релаксация»

Ход занятия

Настрой группы на занятие.

Упражнение 1 Приветствие + пожелание.

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

1.Педагог-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 передаете игрушку по кругу по часовой стрелке, представляетесь, как вас зовут и говорите пожелание на сегодняшний день своему соседу.

Я вас прошу говорить по очереди, вы должны терпеливо выслушать, не перебивать друг друга, и иметь уважение к каждому.

Я начну, меня зовут Наталья Владимировна, я школьный психолог, я хочу пожелать внутреннего комфорта »

Обсуждение:

- Что чувствовали, когда высказывали свои пожелания другому?

- Какие у вас были чувства и состояния, когда к вам обращались с пожеланиями?

2.Салфетки. Сейчас я хочу раздать вам салфетки, вы передаете их по кругу, и берете себе сколько захотите, но подумайте о других, чтобы всем хватило.

Взяли. Подсчитайте сколько у вас салфеток, вот сейчас по кругу , по очереди, вы назовете яркие факты вашей жизни. Я начну, у меня 2 салфетки, я мама, у меня 2 сына, я люблю заниматься бисероплетением.

Вот мы и познакомились ближе. Мы все абсолютно разные. у нас разный цвет глаз, голос, характер, вкус,каждый из нас интересен по-своему.

У каждого есть своя точка зрения, своя точка высказывания, я предлагаю поиграть мне нужно два человека.

3Упражнение «Встреча на узком мостике». Двое участников становятся на проведенной на полу линии друг к другу на расстоянии около 3-х метров.Ведущий объясняет ситуацию: «Представьте себе, что вы идете навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика вы встретились и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за его пределы – упадет в воду. Вот мостик, вам нужно перейти мостик и не уступить, поспешить. у тебя на другом берегу деньги вор унес, а за тобой бежит волк.

Учащие наблюдают за поведением участников упражнения по следующей схеме:

- Кто оказался в выигрыше при решении ситуации?
- Было ли решения ситуации эффективным?

- Какие эмоции испытывал каждый из участников ситуации?

Как вы думаете можно ли определить данную ситуацию как конфликтную? – почему?

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 4 «Дать понятие конфликт» делимся на две группы

Как вы думаете, что - же такое конфликт?
Что чаще всего является причиной конфликта?

Обсуждение: что такое конфликт ?

1 группа

2 группа

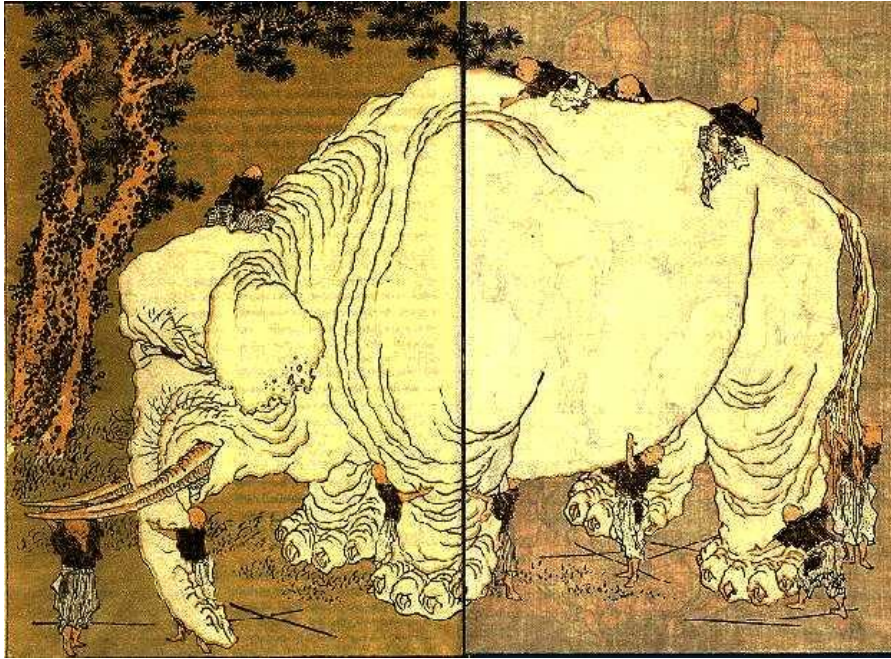
Педагог-психолог:

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».

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 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?

5 упражнение «Секрет». Сейчас по кругу каждый из вас поделится что вы делаете, чтобы снизить уровень стресса, который возникает в конфликтной ситуации.

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.

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)

Упражнение 6

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 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 (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 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 конфликтогенную 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"

