

Тема: «Конфликт. Пути выхода из конфликтов».

Вид занятия: развивающее.

Цель: формирование у обучающихся навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.

Задачи:

Образовательные:

1. Расширить знания обучающихся о природе конфликта, о положительных и отрицательных его сторонах.
2. Формирование навыков оценки проблемной ситуации и принятия решения.
3. Формировать адекватную самооценку;

Воспитательные:

1. Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, стремление к взаимопомощи, сотрудничеству.
2. Помочь участникам почувствовать и пережить различные конфликтные ситуации.
3. Формировать способность к выражению своих чувств.

Развивающие:

1. Развивать способность понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.
2. Развивать коммуникативные навыки и умения.

Методы и приемы:

1. Словесный;
2. Игровой;
3. Наглядный;
4. Практический.

Условия проведения: пространство для свободного перемещения участников.

Методическое обеспечение: карточки с ситуациями, карточки со стратегиями поведения в конфликтной ситуации, клубок ниток, магнитофон, Тест “Умеете ли вы держать себя в руках в конфликтной ситуации?”

Время на занятие и на обсуждение: 45мин в зависимости от уровня сплоченности коллектива, уровня личностной зрелости каждого участника. Обсуждение 5-10 минут.

Участники:

Возраст – 12-18 лет (6-11 классы).

Размер группы – группа до 25 человек.

Ведущий – психолог, социальный педагог.

Комментарии

Данный вид развивающей работы может быть использован в рамках социально-педагогической поддержки коммуникативных навыков обучающихся в коллективе.

Ход занятия.

Педагог:Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее слово, желая друг другу здоровья. Вот и я обращаюсь к вам – здравствуйте, дорогие участники, ребята.

Упражнение: «Социометрия». Упражнение позволяет участникам лучше познакомиться друг с другом и создает более доверительную атмосферу.

Участники свободно разбредаются по комнате. Педагог дает задание: "Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз" (варианты: "Те у кого день рождения летом", "Те, в чьем имени 5 букв", одинаковый размер обуви и т.д.) Возможны другие варианты, когда участники объединяются в группы по месту проживания, знаку зодиака, любимому цвету и т.п.

Педагог:Все люди разные. У нас могут быть разными не только возраст, пол, внешность. Поэтому не удивительно, что мы по-разному воспринимаем одни и те же вещи, явления.

Вся история человечества – это история бесконечных войн и конфликтов. Конфликты существовали всегда и будут существовать, они – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, конфликты бесполезны или являются патологией. Они нормальное явление в нашей жизни... Общество без конфликтов возможно, наверное, лишь при полной утрате индивидуальности и свободы.

Давайте вместе с вами сейчас попробуем определить, что такое конфликт? Как вы его понимаете, буквально по одному слову от каждого участника.*(Ответы детей)*

Педагог: Конфликт – разногласие, ссора, спор, столкновение.

Конечно, каждый ответ правильный. Но ведь эти разногласия откуда-то появляются.

- Назовите причины возникновения конфликтов?

- Какие чувства у вас возникают при слове “конфликт”?

(Ответы детей)

Педагог: Существует множество способов выхода из критической ситуации.

Не бывает такого, чтобы выхода не было совсем. Если кажется, что положение совершенно безвыходное, нужно остановиться и подумать: что же все-таки можно сделать? Взять паузу – лучше, чем сломя голову бросаться совершать необдуманные действия.

Упражнение: «Реши конфликт»

Для того чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться осознавать масштабы разногласий и открыто обсуждать их. Сейчас мы попытаемся дать решение житейским конфликтным ситуациям.

Разделить участников на пять групп.

Каждая группа получает описание конфликта и задание найти такое его решение, чтобы оно максимально учитывало интересы сторон.

1. Ты хочешь сегодня подольше гулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.
2. На одной из перемен к тебе подошел старшеклассник, попросил посмотреть твой мобильный телефон и без разрешения начал с него звонить, из-за чего и возник конфликт.
3. Твой младший брат изрисовал ручкой твои учебники и конспекты.
4. Перед сном ты часто сидишь в Интернете. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец-то, спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.
5. Педагог при всех требует у Вас сочинение, которое Вы не выполнили. Вы начинаете, что-то объяснять..., но слышите в ответ злобным громким голосом следующую фразу: «Меня не интересуют Ваши оправдания! Вы к нам пришли учиться!»

Через 5-7 минут группы представляют свои варианты решения конфликтов.

Педагог: Человеку, испытывающему трудности, часто необходимы помощь и поддержка окружающих людей. Предоставление помощи и поддержки – это навык, овладеть которым очень важно, - иначе может получиться, что, желая помочь человеку, ты не сможешь этого сделать, потому что не будешь знать, как. Для того чтобы приступить к разрешению конфликта, необходимо разобраться, что для человека важнее: сохранить отношение с оппонентом, либо важнее результат конфликта. В психологии выделяют пять стратегий:

Соперничество (конкуренция, «акула») – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Достоинства: Все твои интересы соблюдены

Недостатки: Репутация скандалиста и неприятного человека

Сотрудничество(сова) – поиск решения, учитывающего интересы обеих сторон.

Достоинства: Учтены интересы обеих сторон

Недостатки: Требуется много сил и времени.

Компромисс (лиса)- урегулирование разногласий через взаимные уступки.

Достоинства: Часть интересов обеих сторон соблюдена

Недостатки: Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора.

Избегание (черепаха)- стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая её, не уступая противнику, но и не настаивая на своей точке зрения.

Достоинства: Выигрываешь время

Недостатки: Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь.

Приспособление (мишка) - стремление сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы партнёра путём сглаживания разногласий.

Достоинства: Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены

Недостатки: Твои интересы остались без внимания.

Педагог: Избежав конфликта, ни одна из сторон не достигнет успеха, так же и в случаях соперничества, приспособления и компромисса, т. к. один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, потому что оба идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Упражнение: «Разрешение конфликтной ситуации, используя различные стратегии».

Обучающиеся в группах обсуждают по одной ситуации с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс. Затем говорят свои решения.

Ситуации

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды педагог заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Примеры разрешения ситуаций.

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Конкуренция. Устраиваешь подруге истерику, грозишь порвать дружбу, и она идет с тобой.

Избегание. Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

Сотрудничество. Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

Приспособление. Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

Компромисс. Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

Конкуренция. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется младший брат.

Избегание. Чтобы родители отстали и дали поиграть и дальше, быстро бежишь в магазин.

Сотрудничество. Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

Приспособление. Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

Компромисс. Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку, Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Конкуренция. Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

Избегание. Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться не с руки: она обещала дать денег на карманные расходы.

Сотрудничество. Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

Приспособление. Выключаешь тут же музыку, садишься делать уроки.

Компромисс. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Конкуренция. Даже не открываешь им дверь, остаешься дома хандрить.

Избегание. Отвечаешь уклончиво, что, возможно, выйдешь к ним через полчаса.

Сотрудничество. Объясняешь друзьям свою ситуацию и обещаешь погулять с ними завтра.

Приспособление. Ничего не остается делать, как идти с друзьями гулять.

Компромисс. Обещаешь на все «сто», что через час присоединишься к ним.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с математикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды преподаватель заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Конкуренция. С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

Избегание. Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

Сотрудничество. Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

Приспособление. Продолжаешь давать списывать, несмотря на предупреждение учителя.

Компромисс. Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

Педагог: Как видите, путей выхода из конфликта множество. Так что, если вы не заметили, как попали в сложную ситуацию, грозящую выйти из-под контроля, вам придется применить все свое обаяние, интеллект и умение общаться, чтобы выйти из конфликта с наименьшими потерями. Здесь вы можете проявить творчество и придумать новые способы нейтрализации конфликтов.

Упражнение: «Близкий или посторонний»
Ситуация для юношей:

а) Вам нравится девушка, и вдруг в ваши отношения вмешивается другой парень. Как вы будете реагировать, если это ваш друг? просто посторонний парень?

Ситуация для девушек:

б) До вас дошли слухи явно искаженного содержания. Как вы поступите, если источником дезинформации была ваша подруга? просто знакомая?

Педагог: Вы увидели, что не только в различных конфликтных ситуациях мы реагируем по-разному; даже и в сходных ситуациях, но с разными людьми, наша реакция может быть иной.

Задаются вопросы:

- Попадали ли вы когда-нибудь в конфликтные ситуации?

- Бывают ли у вас конфликты с родителями? В чём их суть?

- Что вы предпринимаете, чтобы избежать конфликтов в школе с друзьями и учителями, в семье?

Педагог: Жизнь не прожить без конфликтов, но разумный, культурный человек всегда сможет эффективно уладить споры и разногласия, гибко используя различные стратегии: в одних случаях жестко настоят на своем, в других – уступит, в третьих – найдет компромисс. А чтобы не ошибиться в выборе стратегии поведения, нужен жизненный опыт, мудрость и знания. Конфликт легче предупредить, чем лечить. Нужно стараться делать упор на положительные суждения и оценки (ты очень нравишься мне как человек, но в этой ситуации...), помня, что все люди более благосклонно принимают позитивную информацию, а не негативную, которая часто приводит к конфликтным ситуациям. Существенно снижает вероятность возникновения конфликтной ситуации уважительная манера разговора и умение слушать собеседника.

Золотое правило общения: всегда поступай с другими так, как ты хотел бы, чтобы другие поступали с тобой.

Рефлексия:

Обучающиеся высказываются на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

**Конфликтная ситуация может коренным образом изменить вашу жизнь!
Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!**

Правила разрешения конфликта.

1. Прежде, чем вступить в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат вы хотите получить.
2. Убедитесь в том, что этот результат для вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счёты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгореть со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее вас.

творчество и придумать новые способы нейтрализации конфликтов.

Правила поведения для конфликтных людей

- Не стремитесь доминировать (быть главным) во что бы то ни стало.
- Чаще улыбайтесь.
- Будьте справедливы и терпимы к людям. Не переоценивайте свои возможности и способности, не умаляйте способности и возможности других.
- Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
- овладейте умениями саморегуляции (умение управлять своими эмоциями и поведением). Путь к бесконфликтному общению начинается с наведения «порядка в себе».
- Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.

Выполнение данных правил поможет Вам не спровоцировать конфликт, способствует развитию навыка конструктивного общения без ущерба себе и другим (в смысле унижения и подавления).

Приложение

1. Ты хочешь сегодня подольше гулять, а родители не разрешают, между вами возникла конфликтная ситуация.
2. На одной из перемен к тебе подошел старшекурсник, попросил посмотреть твой мобильный телефон и без разрешения начал с него звонить, из-за чего и возник конфликт.
3. Твой младший брат изрисовал ручкой твои лекции и конспекты.
4. Перед сном ты часто сидишь в Интернет сети. Это занятие настолько захватывает тебя, что ты не можешь оторваться и лечь, наконец, спать. Из-за этого у тебя возникают конфликты с родителями.
5. Преподаватель при всех требует у Вас контрольную работу, которую Вы не выполнили. Вы начинаете, что-то объяснять..., но слышите в ответ злобным громким голосом следующую фразу: «Меня не интересуют Ваши оправдания! Вы к нам пришли учиться!»

Приложение

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды преподаватель заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

Приложение

Теста “Умеете ли вы держать себя в руках в конфликтной ситуации?”

Одни люди не в состоянии оставаться спокойными во время ссоры, другие же способны сохранять душевное равновесие даже в момент наивысшего накала страстей. Умеете ли вы справляться с конфликтными ситуациями?

1. Можете ли вы в приступе ярости разбить посуду?

- А. Да, это возможно.
- Б. Ну, если меня спровоцировать, то безусловно.
- В. Нет, это только ухудшит ситуацию, да и посуду жалко.

2. Дискуссии, в которых участники придерживаются разных мнений...

- А. Не нужны.
- Б. К сожалению, необходимы.
- В. Ничего не дают.

3. Двое друзей (подруг) начали горячую дискуссию.

- А. Буду держаться в стороне.
- Б. Меня это развлечет.
- В. Попробую быть посредником.

4. Что вы думаете по поводу изречения “Всегда уступает тот, кто умнее”?

- А. Глупости – отговорка не для умных, а для слабых.
- Б. Подобная тактика способна сохранить много нервных клеток.
- В. Перед тем как уступить, нужно все хорошенько обдумать.

5. Ваш (а) друг (подруга) несколько дней сильно раздражен (а).

- А. Спрошу, что случилось.
- Б. Попрошу его (её) быть сдержанным (ой).
- В. Буду избегать общения с ним (ней).

6. За соседним столиком в кафе кто-то делает бестактные замечания по вашему поводу.

- А. Дам отпор.
- Б. Я пересяду за другой столик.
- В. Меня это не волнует.

Результаты. Подсчитайте количество баллов, пользуясь таблицей.

вопросы	1	2	3	4	5	6
А	1	3	1	1	2	2
Б	3	2	3	2	1	3
В	2	1	2	3	3	1

6-9 баллов

Вы придаете большое значение гармонии отношений и поэтому стараетесь возникающие конфликты разрешать мирным путем. К сожалению, это не всегда возможно. Иногда, чтобы разрядить атмосферу, необходима “гроза”.

10-14 баллов

Вы никогда не поддаетесь на провокацию, и поэтому вас практически невозможно вывести из себя. Прежде чем начинать спор, вы всегда пытаетесь оценить ситуацию. Если начинается ссора, вы сохраняете завидное хладнокровие.

15-18 баллов

В любой ситуации для вас прежде всего важна ясность. И ее вы будете добиваться любой ценой, иногда даже через конфликт. И, конечно же, иногда вы бываете чересчур эмоциональны.

Соперничество (конкуренция, «акула») – стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Достоинства: Все твои интересы соблюдены

Недостатки: Репутация скандалиста и неприятного человека

Сотрудничество(сова) – поиск решения, учитывающего интересы обеих сторон.

Достоинства: Учтены интересы обеих сторон

Недостатки: Требуется много сил и времени.

Компромисс (лиса)- урегулирование разногласий через взаимные уступки.

Достоинства: Часть интересов обеих сторон соблюдена

Недостатки: Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора.

Избегание (черепаха)- стремление выйти из конфликтной ситуации, не решая её, не уступая противнику, но и не настаивая на своей точке зрения.

Достоинства: Выигрываешь время

Недостатки: Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь.

Приспособление (мишка) - стремление сохранить или наладить благоприятные отношения, обеспечить интересы партнёра путём сглаживания разногласий.

Достоинства: Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены

Недостатки: Твои интересы остались без внимания.