



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ г. ЧЕЛЯБИНСКА»

---

*ул. Пионерская, д. 3-33, г. Челябинск, 454138, тел./факс 741-12-88, [zvrele@yandex.ru](mailto:zvrele@yandex.ru)*

Профилактическое занятие.

Тема: Конфликт. Пути выхода из конфликтных ситуаций.

Педагог-психолог  
Джафарова Е А

2023 г

## **Тема: «Конфликт. Пути выхода из конфликтов».**

**Вид занятия:** развивающее.

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

**Задачи:**

**Образовательные:**

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

**Воспитательные:**

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

**Развивающие:**

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

**Методы и приемы:**

Словесный;  
Игровой;  
Наглядный;  
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:** Скажите, доводилось ли вам ссориться и конфликтовать со своими друзьями или родственниками? Ответы детей (1 мин). Уверены, что такие ситуации случались у каждого из нас.

Конфликты являются естественной и неотъемлемой частью нашей жизни. Они всегда есть и будут. Они, и в самом деле, необходимы для развития ситуаций и отношений, для роста личности, иначе мы начинаем топтаться на месте, и неминуемо наступает застой. Однако, несмотря на все эти факты, человеку свойственно переживать конфликтную ситуацию как негативную. Это связано с тем, что не всегда удается взять развитие конфликта под контроль, и использовать его в мирных целях, по принципу управляемой ядерной реакции. В решении именно этой задачи тема нашего сегодняшнего занятия – конфликт и методы его разрешения.

**Упражнение. Работа с ассоциациями к понятию «конфликт»**

**Педагог:** Когда мы произносим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он проявляется в поведении людей. Сейчас мы исследуем отражение конфликта на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово «конфликт». Какой образ подсказывает ваше воображение?» Ответы детей (1 мин). После первого ряда ассоциаций можно попросить продолжить. Если конфликт - это мебель, то какая? Если посуда, то какая? Если одежда, то какая? Ответы детей (1-2 мин.)

**Педагог:** Конфликт - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов, или субъектов взаимодействия.

**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:** **сложно было решить конфликтную ситуацию так, чтобы интересы всех участников были удовлетворены?** 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.* Дашь 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 настоит 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 счеты.
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 само регуляции (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 “Умее 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. Умее 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.