

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 6 станицы Камышеватской
муниципального образования Ейский район**



Тренинг для подростков
«Стоп конфликт».

Тренинг для подростков

«Стоп конфликт».

Цели:

- Информирование учащихся о понятии «конфликт»;
- Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации;
- Обучение конструктивным выходам из конфликтных ситуаций.

Задачи:

- Определение стратегий поведения в конфликте у обучающихся;
- Выработка неагрессивных методов поведения для решения индивидуальных проблем;
- Обучение способам самоконтроля эмоциональных состояний;
- Анализ значимости эмоциональной сферы человека и ее влияние на общение в ходе конфликта.

Время проведения: 40-45 минут.

Место проведения: обычное классное помещение.

Оборудование: карточки с конфликтными ситуациями для групповой работы; мультимедийная презентация; «словарь хороших качеств»; памятки «Учимся жить без конфликтов».

Ход тренинга.

Этап I. Информационный

Слайд 1

Педагог-психолог:

Здравствуйте ребята. Наш сегодняшний тренинг будет посвящен теме конфликтов. Сегодня мы с вами рассмотрим понятие «конфликт», изучим тактики поведения в различных конфликтных ситуациях, будем учиться конструктивно преодолевать конфликты.

Давайте для начала с Вами дадим определение слову «конфликт». Учащиеся отвечают.

Слайд 2

Педагог-психолог: Конфликт - это нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьезное разногласие.

Психолог. Можно ли прожить без конфликтов? Нужны ли они человеку?

(Высказывания детей.)

Конфликты - это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт - это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения.

У. Томасом и Р.Х. Килменном были выделены основные стратегии поведения в конфликтной ситуации. Существуют пять основных стилей поведения при конфликте:

- приспособление;
- компромисс;
- сотрудничество;
- избегание;
- конкуренция.

Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой вы хотите удовлетворить собственные интересы, действуя при этом пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально.

Противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту: например, спортсмены соревнуются друг с другом по всем правилам, в этом случае конфликт не возникает.

Выходов из этой и других ситуаций может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

Давайте с вами определим Вашу ведущую стратегию поведения в конфликтной ситуации. Для этого проведем несложную диагностическую методику «Праздничный пирог»

Этап II. Диагностический

Слайд 3

Упражнение «Праздничный пирог»

Данное упражнение позволит, определить вашу стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Педагог-психолог. Представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Вы именинник и как поэтому себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

Слайд 4

1. Откажетесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об

этом, дабы никого не обидеть. (*Избегание.*)

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок - не важно, себе - лучший. (*Конкуренция.*)

3. Учтете пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (*Приспособление.*)

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая и себя. (*Сотрудничество.*)

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (*Компромисс.*)

Педагог-психолог: Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

Знакомство с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах.

На доске во время рассказа психолога появляются слайды стратегий поведения в конфликтах, их характеристикой.

Слайд 5

Избегание - ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, *конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется.*

Слайд 6

Конкуренция - ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твоё достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твоё благополучие, здоровье. *Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.*

Слайд 7

Приспособление - этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон *отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву.* В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

Слайд 8

Сотрудничество - ты смотришь на соперника как на помощника в решении

возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. *Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.*

Слайд 9

Компромисс предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. *Интересы удовлетворяются не полностью, а частично.* Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером. На час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Слайд 10

Педагог-психолог: Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы (см. приложение 1), поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на то «кто виноват?», а на «что делать?».

Однако если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными.

Название стратегии	Достоинства	Недостатки
<i>Конкуренция</i> – отстаивание своих интересов до конца, иногда в ущерб другому.	Все твои интересы соблюдены.	Репутация скандалиста и неприятного человека.
<i>Избегание</i> – откладывание решения конфликта.	Выигрываешь время.	Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь.
<i>Сотрудничество</i> – взаимовыгодный вариант решения конфликта.	Учтены интересы обеих сторон.	Требует много сил и времени.
<i>Приспособление</i> – игнорирование своих интересов в пользу другого.	Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены.	Твои интересы остались без внимания.
<i>Компромисс</i> – взаимовыгодные уступки, но интересы учтены не все.	Часть интересов обеих сторон соблюдена.	Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора.

Этап III. Игровой

Упражнение «Конфликтные ситуации»

Учащиеся разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.

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 учительница 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.

После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.

Слайд 11

Педагог-психолог: Существуют четыре правила эффективного поведения в конфликтах. Давайте рассмотрим их. Слайд 12

Конфликты стары как мир. Люди всегда старались понять мир и друг друга. Иногда это трудно, потому что не все видят проблемы одинаково. Послушайте индийскую сказку и попытайтесь определить причину ошибки мудрецов.

Слайд 13

Мудрецы и слон.

Давным - давно в маленьком городе жили - были шесть слепых мудрецов. Однажды в город привели слона. Мудрецы захотели его увидеть. 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 изучать 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 не правы,- 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 хвост. «Вы все не правы, - сказал он, - слон похож на змею». «Нет на веревку!» - «Змея!» - «Стена!» - «Вы ошибаетесь!» - «Я прав!». Шестеро слепых кричало друг на друга целый час. И они никогда не узнали, как выглядит слон.

Вопросы для учащихся: Почему мудрецы так и не узнали, как выглядит слон?

Каждый человек мог представить себе лишь то, что могли чувствовать его руки. В результате каждый думал, что он открыл истину и знает, на что похож слон, Никто не хотел слушать, что говорят другие.

У них возник конфликт, основанный на различиях в восприятии.

Были ли мудрецы на самом деле мудрыми?

Как мудрецы могли бы узнать, как на самом деле выглядит слон? Наличие другой стороны.

Педагог-психолог: Не секрет, что конфликт всегда вызывает неприятные эмоции у конфликтующих. Как вы думаете, какие последствия могут быть у конфликта? (ответы учащихся).

Педагог-психолог: Вы правы у конфликта может быть множество отрицательных последствий, итог конфликтов зачастую непредсказуем. Слайд 14.

Слайд 15.

Педагог-психолог: Но многих конфликтов можно избежать, если вы научитесь контролировать свои эмоции и прислушиваться к мнению других.

Педагог-психолог знакомит учащихся с рекомендациями по способам самоконтроля, разбирая каждый способ на практике.

Слайд 16

«Как научиться контролировать свои эмоции».

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.

2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».

3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.

Слайд 17

4. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновение и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновение вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя

в руки

5. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.

Педагог-психолог: Давайте рассмотрим еще один прием, помогающий избегать конфликтных ситуаций.

Упражнение «Сорри, конфликта не будет»

Цели:

- Обучение приемам избегания конфликта.
- Развитие навыков сотрудничества и эмпатии.

Многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться. Так, например, в нашей культуре, для того, чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Один человек берет на себя роль виноватого и просит прощения, а второй отвечает ему: «Ничего страшного». Англичане поступают еще проще, они не выясняют, кто был виноват, - извиняются обе стороны. Например кто-то нечаянно задел кого-то и попросил извинения: «Iamsorry», он услышит в ответ «Iamsorry». Первое «Iamsorry», означает «Простите, что я вас задел», второе «Iamsorry», означает «Простите, что я встал на дороге в тот момент, когда вы проходили». Если же кто-то умышленно задевает другого, потому что у него плохое настроение, он снова услышит в ответ «Sorry»? что означает: «Извините, но конфликта не будет» или «Я очень сожалею, что у вас плохое настроение, но мне совсем не хочется ругаться с вами».

Ситуации:

- вас нечаянно толкнули в коридоре школы
- одноклассник, будучи в плохом настроении указывает на ваши недостатки
- вы, будучи в плохом настроении нагрубили другу, а потом пожалели о случившемся
- вы опоздали в школу и вас ругает учитель
- вы нечаянно толкнули случайного прохожего на улице
- родители ругают вас из-за снижения успеваемости.

Выполняя это упражнение, вам предстоит действовать в соответствии с правилами английского этикета.

Обсуждение: после игры участники рассказывают о своих чувствах и о том, как и в каких жизненных ситуациях можно использовать данный прием.

Педагог-психолог: *Теперь давайте задумаемся, как редко в повседневной жизни мы хвалим кого-то, восхищаемся чем-то или кем-то, особенно если у нас*

плохое настроение или происходят конфликты. Следующее наше упражнение на развитие способности противостояния стрессам.

Слайд 18

Упражнение «Словарь хороших качеств»

Вспомните и назовите все синонимы и оттенки качеств «хороший», «радостный», «красивый», «счастливый», «добрый». К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постарайтесь найти как больше объектов для применения этих синонимов.

Рефлексия: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», «прелестный», «превосходный», «изумительный». Как влияет произнесение и употребление данных слов на настроение и состояние души?

Вывод: данное упражнение показало, что от употребления позитивно окрашенных слов, представление положительных ассоциаций повлияло на наше настроение.

Этап IV. Рефлексивный

Вопросы к учащимся

- Как вам кажется, какой из этих пяти способов чаще встречается в реальной жизни?
- Какой способ вы используете чаще всего в разрешении конфликтов с друзьями?
- Какой - с родителями? педагогами?
- Какой из них, на ваш взгляд, является самым легким? Самым трудным?
- Как контролировать свои эмоции? Нужно ли это?
- Как вы считаете, что нужно делать, чтобы конфликты случались как можно реже?
- Что нового вы узнали для себя на сегодняшнем занятии? Будете ли вы использовать полученные сегодня знания в повседневной жизни?

Этап V. Заключительный

Психолог. Дорогие ребята, вы были сегодня активны, инициативны, креативны! Наша встреча подошла к концу, хочется пожелать вам, чтобы вы и окружающие вас люди были всегда готовы к сотрудничеству и конфликтов в вашей жизни было как можно меньше!

Примеры разрешения ситуаций.

Ситуация №1.

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.

Ситуация №2.

Конкуренция. Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется кто-то еще.

Избегание. Чтобы родители отстали и дали поиграть и в дальнейшем, 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.

Ситуация №3.

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

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

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

Приспособление. Выключаешь тут же музыку и садишься делать уроки.

Компромисс. Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

Ситуация №4.

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 предупреждения учителя.

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

Ситуация №1. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Ситуация №2. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

Ситуация №3. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Ситуация №4. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Ситуация №5. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница 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.