

Рыбак Любовь Ивановна

Государственное бюджетное учреждение –

центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи

муниципального района Борский Самарской области

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

«УЧИМСЯ ЖИТЬ БЕЗ КОНФЛИКТОВ»

Цель: формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

Задачи:

- Познакомить с понятием «конфликт» и со способами предупреждения конфликтов;
- Развивать умения конструктивно вести себя во время конфликта;
- Накопление личного опыта осознанного применения коммуникативных универсальных учебных действий в ситуациях общения.

Форма проведения: час общения.

Возрастная группа: 7 класс.

Оборудование: компьютер и мультимедийный проектор, раздаточный материал (карточки с незаконченными предложениями и вариантами стратегий); тест Томаса (бланк теста на каждого участника, ключ к тесту для ведущего); памятки «Заповеди поведения в конфликтной ситуации».

Ход занятия

I. Приветствие

Участникам предлагаетсяделиться на 3 группы: «европейцев», «японцев», «африканцев». *Инструкция:* Идя по кругу, необходимо



поздороваться «своим» способом. «Европейцы» - пожимают руку, «японцы»- кланяются, «африканцы» - трутся носами. *Анализ:* Какие чувства испытывали во время приветствия? А теперь свободно перемещайтесь по комнате, можно касаться друг друга, толкать, постукивать, но не разговаривать. *Анализ:* Какие чувства испытывали теперь? Мог ли между вами возникнуть конфликт? Почему?

II. Введение в тему

По-моему, все согласятся с тем, что общение важно для человека. Также важно уметь общаться, зная правила взаимоотношений. Мы живем в мире, где часто солнечный свет взаимопонимания заслоняется мрачными тучами обид, дует холодный ветер подозрений, сверкают молнии конфликтов. Как сохранить прекрасную погоду в нашей душе, жить в мире и радости? Как не «промокнуть» под дождем непонимания и как помочь другим?

- Давайте вместе разберемся, почему случаются конфликты, как вести себя в конфликтной ситуации, можно ли конфликтов избежать.

III. Информационный блок. Конфликты, причины возникновения и стратегия поведения

1. Упражнение «Я – в конфликте»

- Ребята, приходилось ли вам участвовать в конфликтах?

- Посмотрите на таблицу и напишите, что такое для тебя конфликт, выбирая самое значимое слово из каждого столбика. (Слайд 2)

Мои понятия	Мои мысли	Мои чувства	Мои действия
ссора	меня хотят обидеть	страх	отошел в сторону
война	унизить	обида	ударил
спор	меня хотят оскорбить	раздражение	накричал
состязание	меня подавляют	тревога	заплакал
схватка	хотят посмеяться	злость	пожаловался

«Конфликт для меня — это... (ассоциация), когда я думаю... (мысль), когда я чувствую... (чувства) и действую как... (стратегия поведения)».

2. А теперь разделимся на 4 группы по принципу, мне нравится... (ВОРОБЕЙ, СТРАУС, ЯСТРЕБ, ГОЛУБЬ) и каждая группа расскажет информацию о конфликте.

<u>Воробей</u> - боится потерять отношения, уступает молча.	<u>Страус</u> – прячет голову в песок, уходит от конфликта.	<u>Ястреб</u> – сам разжигает конфликты и решает в свою пользу.	<u>Голубь</u> – вступает в конфликт, но старается решить его мирным путем, не причиняя никому вреда.
---	---	---	--

1 группа: В словаре С. И. Ожегова «**Конфликт** – это столкновение, серьёзное разногласие, спор» (Слайд 3). Учёные выявили несколько разновидностей конфликтов. Самый распространённый - неуправляемый конфликт. Другой вид конфликта - холодная напряжённость (внутренний конфликт). Есть и третья разновидность - избегание, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение. Конфликты бывают *реалистичные и беспредметные*. Первые возникают на основе ситуации, в которой есть предмет конфликта - мнение, убеждение, поступок, конкретная вещь. Беспредметный конфликт-это ситуация, которая возникает в результате поведения человека, и находит именно такой способ разрядки внутренней нервной напряженности. Часто реалистичный конфликт принято называть именно *конфликтом*, а беспредметный - *ссорой*. Структура конфликта: КС (конфликтная ситуация) + И (инцидент) = К (конфликт).

КС – это накопившиеся противоречия, содержащие причину конфликта,
И – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для конфликта,
К – конфликт (Слайд 4).

2 группа: Каковы основные причины конфликтов? (Слайд 5)

1. Люди не понимают друг друга. 2. Противоборство. 3. Не владеют своими эмоциями. 4. Ошибки в общении (неумение слушать, реагировать на критику).
- Давайте подумаем, что может обидеть в словах собеседника?

«Фразы - конфликтогены» (Слайд 6)

1. Прямое оскорбление. 2. Упрек. 3. Обобщение. 4. Сравнение (не в твою пользу). **5. Приказ.** (*Ученики приводят примеры*)

Вывод: нужно говорить о своих чувствах. Вопрос – КАК? *Не оскорбляя человека. НЕ упрекая и, тем более, НЕ обобщая, НЕ сравнивая и не приказывая.*

3 группа: Стратегии поведения в конфликте. (Слайд 7)

Поведение людей в конфликтных ситуациях изучает наука конфликтология. С точки зрения этой науки, есть 5 стратегий поведения в конфликтах: приспособление, избегание, сотрудничество, соперничество, компромисс. - Побег (Черепаша) - Соперничество (Акула) - Сглаживание (Плюшевый мишка) - Компромисс (Лиса) - Сотрудничество (Сова).

IV. Диагностический блок

Каждый участник заполняет бланк теста Томаса и определяет свой стиль поведения в конфликте.

V. Упражнение «Угадай стратегию!» (Слайды 8 - 12)

Угадайте по описанию, о какой стратегии поведения идет речь.
Принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. (**Приспособление.**) Уклонение от принятия решений. (**Избегание.**) Поиск решения, устраивающего обе стороны. (**Сотрудничество.**) Стремление добиться своего за счет другого. (**Соперничество.**)

VI. Упражнение «Ослики» (Слайд 13)

Анализ: Какие варианты выхода из этого «конфликта» были найдены осликами? Похоже ли поведение осликов на поведение людей в разнообразных ситуациях?

VII. Размышление. (Слайды 14-16)

- Какой способ **разрешения** конфликтов более эффективный?

4 группа:

1. Конструктивный (юмор, уступки, компромисс, сотрудничество).

2. Деструктивный (угроза, переход на личности, разрыв отношений).



3. Игнорирование (уход от решения проблемы).

«Результаты конфликтов»:

- 1) **Победа – поражение** – одна сторона удовлетворена, другая - нет.
- 2) **Поражение – поражение** – обе стороны не удовлетворены результатом.
- 3) **Победа – победа** – обе стороны приходят к согласию.

VIII. Ролевая игра «Праздничный пирог» (Слайд 17)

«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. Как вы как именинник себя поведете?» *Вызываются 5 желающих, которым раздаются варианты стратегий, обыгрываются ситуации.*

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.)* Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

IX. Релаксация

«Дрозд»

Встаньте парами, образуя внутренний и внешний круг, повернитесь друг к другу лицом. Повторяйте движения за мной и произносите слова вслух. Ты дрозд, я дрозд, (показываем друг на друга) у тебя нос у меня нос, (трогаем носы) у тебя щечки – у меня щечки, (беремся за щеки) давай с тобой дружить (обнимаемся). - Что вы почувствовали? - Какие эмоции преобладают?



X. «Выбор пути» (Слайд 18)

Представьте, вы стоите на перекрестке дорог, на котором лежит камень с высеченным словом «КОНФЛИКТ». А от него идут 4 дороги: одна из них ведет к «сотрудничеству», другая к «компромиссу», третья к «избеганию», четвертая к «приспособлению». От вашего выбора зависит, по какой дороге вы пойдете, как сложатся ваши отношения и ваша жизнь. Жизнь не прожить без конфликтов, но разумный, культурный человек всегда сможет эффективно уладить споры и разногласия, гибко используя различные стратегии. А чтобы не ошибиться в выборе стратегии поведения, нужен жизненный опыт, мудрость и знания. Надеюсь, толику этих знаний вы получили в ходе сегодняшнего часа общения.

XI. Памятка «Заповеди поведения в конфликтной ситуации»

Их очень легко запомнить при помощи ключевого слова **КОНФЛИКТ**.
(Слайд 19)

К – критику по возможности устранить!

О – ответственность на 100 % брать на себя!

Н- непонимание предмета споров, интересов сторон и их позиций устранять!

Ф – фон конфликта не расширять!

Л – «леди / джентльмен» (из этого образа не выходить!).

И – интересы искать общие!

К – конструктивное решение искать сообща!

Т – терпимость сохранять в любых ситуациях!

XII. Подведение итогов (рефлексия)

(Слайд 20)

Как вы считаете, был ли полезным наш сегодняшний разговор? Что он дал вам? Закончите предложения: Я узнал(а)... Я понял(а)...

