Тренинговое занятие «Конфликт»

(для учащихся 8 классов)

Педагог – психолог:

Шиляга И.А.

**Пояснительная записка**

Цель мероприятия: формирование  представления о природе конфликта, развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации.

Категория участников: 7-8 классы

Методы и приёмы: игровые методы, дискуссия, рефлексия, вербальные и невербальные приёмы установления контакта.

Необходимое оборудование: -

Требования к организации пространства: помещение, в котором есть пространство, достаточное для активного движения группы; стулья (по количеству участников) необходимо расставить так чтобы образовался просторный круг; в помещении должна быть школьная доска.

Методические рекомендации:

Продолжительность: 1,5 часа.

Используемые материалы: стикеры, карточки с пожелания.

**Сценарный план**

**I.**Вводная часть

10 мин

Упр. «Поменяйтесь местами…»

**II.** Принятие правил.

5 мин

**III.** Практическая часть.

60 мин

Упр. "Приветствие"

Упр. «Алфавит эмоций»

Упр. «Понятие конфликт»

Упр. «Караблекрушение»

Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»

Упр. «Достойный ответ»

Упр. «Топтыжка»

Упр. «Подарок»

**IV.** Рефлексия занятия 15 мин

Упр. «Аплодисменты по кругу».

**Конспект мероприятий**

**I. Вводная часть.**

Я рада всех приветствовать. Сегодня у нас проводится психологическое занятие на тему «Конфликт».

Но сначала мне бы хотелось познакомиться с вами поближе. Я уже знаю как вас зовут, но, к сожалению, не знаю больше ничего о вас, о том чем вы любите заниматься, чем увлекаетесь и т.д

**Упражнение «Поменяйтесь местами…»**

Я вам предлагаю такую игру. Стоящий в центре круга (для начала это буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким – то общим признаком. Например, я скажу: «Пересядьте те, у кого есть сестра», -  и все те, у кого есть сестра, меняются местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся  мест, а тот, кто остался без места, продолжает игру.

**I. Принятие правил.**

Ребята, давайте мы вместе с вами установим правила работы на сегодняшнем занятии. Я уже составила некоторые из них, если вы согласны с данным правилом мы его принимаем, а если не согласны - отвергаем, можете предлагать свои правила.

• Уважение к говорящему, не перебивать говорящего, не шуметь, когда кто-то говорит;

• Уважать чужое мнение;

• Начинать свою речь со слова «Я»;

• Говорить по одному.

**1II. Практическая часть.**

Упражнение "Приветствие"

**Цель**: разминка, приветствие участников друг друга.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "европейцев", "японцев" и "африканцев". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "европейцы" пожимают руку, "японцы" кланяются, "африканцы" трутся носами.   
Это упражнение обычно происходит весело , эмоционально, и позволяет зарядить группу энергией.

**Упражнение «Алфавит эмоций»**

Задача – за несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации – по одной эмоции на каждую букву алфавита. В общем кругу создается единый банк данных (устно или на доске)

**Упражнение «Понятие конфликт»**

**Цель :**выяснить, что означает «конфликт» для каждого из участников.

Каждому участнику раздается стикер. На нем должны написать ответ на вопрос «Что такое для вас конфликт?» и повесить стикер на доску. Ведущий зачитывает все утверждения и дает научное определение «конфликту». Вместе с учениками выясняет причины и последствия конфликта.

По научному, конфликт – это столкновение, предельное обострение противоречий, ситуации, когда одна сторона противостоит другой.

- А каковы причины конфликта? ( разные характеры, разные мнения по одному и тому же вопросу, неумение слушать, нежелание уступать)

- Какие последствия могут быть? (ссора, драка, человек может обидеться)

- Как можно решить конфликт? ( договориться между собой, попросить помощи старших)

Теперь узнав, что такое конфликт, из-за чего он возникает и какие последствия могут быть мы с вами попробуем применить свои знания.

**Упражнение** **«Караблекрушение»**

**Цель:**сформировать способность принимать решение сообща, Научится отстаивать свое мнение и прислушиваться к мнению других.

Представьте, что вы летите на воздушном шаре, на небе ни облачка, вы летите и наслаждаетесь полетом. Но вдруг небо затягивают черные-черные тучи, и разразилась гроза, молния ударила в шар и вы терпите кораблекрушение. У вас на борту много вещей тяжелых и легких. Вы должны выбросить все вещи с учетом их веса, чтобы добраться до необитаемого острова, но помните последние 3 вещи, выброшенные вами, доплывут до острова. Решения вы должны принимать совместно и если даже один человек будет не согласен, то решение не принимается.Вы отлично справились с заданием. Скажите, легко ли было вам принимать решения? Конечно, принятие коллективного решения трудная задача, сколько людей столько и мнений. Что было легче, отстаивать свое мнение или соглашаться с другими? Удалось ли взять то, что действительно необходимо, чтобы выжить? Из-за чего чаще возникали конфликты (споры)? Как вы пришли к общему мнению?

**Мозговой штурм «Конфликт. Способы решения»**

Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом выхода из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются на доске:

— Извиниться, если действительно не прав.

— Учиться спокойно выслушивать претензии партнера.

— Всегда придерживаться уверенной и ровной позиции, не переходить на критику.

— Попробовать переключить разговор на другую тему (сказать что-то доброе, неожиданное, веселое).

Но сколь разнообразны ни были бы стратегии поведения в конфликтной ситуации, непременным условием для ее конструктивного разрешения являются:

– умение понять своего противника, посмотреть на ситуацию его глазами;

– желание объективно разобраться в причинах конфликта;

– готовность сдерживать свои негативные чувства;

– готовность обоих найти выход из трудной ситуации.

Необходимо делать акцент не на «кто виноват?», а на «что делать?».

Не забывайте, что выйти из конфликтной ситуации часто помогает чувство юмора.

**Упражнение «Достойный ответ»**

**Цель:** Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивает­ся к своему соседу справа и зачитывает фразу со сво­ей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа пере­ходит к обсуждению.

Обсуждение: Тренер спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сер­дцу нелестное замечание о себе. Как правило, слу­шатели говорят, что грубые высказывания их не взвол­новали, потому что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все пред­лагают различные варианты конструктивного поис­ка, который поможет и в реальных жизненных усло­виях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

Ты никогда никому не помогаешь

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.

Ты совсем не умеешь красиво одеваться.

Почему ты на всех смотришь волком?

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.

Ты как не от мира сего

У тебя такой страшный взгляд.

С тобой бесполезно договариваться о чем -либо. Ты все равно все забудешь.

У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы.

Посмотри, на кого ты похожа!

Ты слишком много болтаешь ерунды.

Что ты вечно на всех кричишь?

У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

Ты слишком плохо воспитана.

**Упражнение «Топтыжка»**

**Цель:** Формирование толерантности и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Это упражнение поможет научиться не обижаться и не держать зла на людей нечаянно причинивших вам боль или создавших вам неудобства, дискомфорт.

В жизни бывают ситуации, когда случайно возникают объективные условия для возникновения конфликта. Например, человек уставший едет в переполненном троллейбусе. Троллейбус качнуло и соседка, не удержав равновесие, наступает ему на ногу. В ответ звучит едкое несдержанное замечание и негативное оценочное суждение личности соседки. Далее возникает нелицеприятный диалог и ссора.

Согласитесь, что порой очень важно волевым усилием, своей, тактичностью, толерантностью сдержать нахлынувшее на вас раздражение и желание действовать агрессивно. Улыбнитесь, пошутите, скажите теплые слова и вы почувствуете, что ваше раздражение улетучилось, и прошла боль. Необходимо, по возможности, готовить себя к таким ситуациям.

Тренер даёт инструкцию: «Начиная с меня, выполняем задание по кругу. Правой ногой будем наступать на левую ногу соседа. Тот, кому наступили, попытается оправдать обидчика, называя по имени. Например, я наступаю на ногу Инне. Инна говорит: «Я прощаю тебя, Татьяна, потому, что ты спешила на работу» и наступает на ногу Марине. Марина говорит: « Я не обижаюсь на тебя Таня. В этом троллейбусе так тесно и всем надо ехать» и т.д.

Объяснения могут быть любыми, но не должны повторяться.

Рефлексия.

***Примечание:*** *Наступать на ногу необходимо чисто символически, без усилия. Участники могут снять обувь.*

**Упражнение «Подарок»**

**Цель:**завершение работы с позитивным настроем.

Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой по­дарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, Ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, — пред­назначено именно тебе.

Каждый находит в комнате листок (в виде звездочки, цветка и т.д.) со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание.

**Примеры пожеланий:**

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
3. В споре умей выслушать собеседника до конца.
4. Уважай чувства других людей.
5. Любую проблему можно решить.
6. Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься
7. Не сердись, улыбнись.
8. Начни свой день с улыбки.
9. Посмотри на других: в тебе и окружающих так мно­го общего.
10. Взгляни на своего Обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.
11. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.

12. Всегда внимательно выслушай своего собеседника.  
После того как все нашли свои «подарки», ребята

возвращаются в круг. Предложите всем зачитать то, что написано на их листочке, и подарить эти слова всем присутствующим.

Спасибо за пожелания. На сегодня наше занятие подошло к концу.

**IV. Рефлексия занятия:**

- Хлопните в ладоши, если вам понравилось занятие.

- Какое настроение было у вас во время занятия?

- Какие упражнения и игры особенно понравились, и запомнилось?

- Чего, по вашему мнению, не хватало?

- Что вы узнали нового или интересного?

**Упражнение «Аплодисменты по кругу».**

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Начинаю хлопать в ладоши, постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем, третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Спасибо всем вам за активную работу на занятии. До свидания!!!**

Литература:

1. Г.Б.Монина, Е.К. Лютова-Робертс «Коммуникативный тренинг», С-П «Речь» 2007.
2. И. Авидон, О. Гончарова «Тренинг взаимодействия в конфликте», С-П «Речь» 2008.
3. И.А. Агеева «Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы», С-П «Речь» 2007.
4. В. Шейнов «Конфликты в нашей жизни, возникновение, развитие и разрешение конфликтов», интернет-статья.
5. 8. Кичанова И.М. Конфликт: за и против. М., 1978.